リノベーション実例、家具や暮らしのサイズダウンetc／春おしゃれ

クロワッサン

2020
3/25

住みたいのは工夫のある家。

家事と暮らしをもっと快適にする。

第2特集

楽しい春おしゃれ。

手持ちの服を新鮮に着るコツ。セットアップの着まわし術。

2020.3.25 croissant No.1017 ¥590 特別定価

2020年3月25日号(毎月10日・25日発行)3月10日発売 第44巻第6号 昭和52年6月2日第三種郵便物認可

クロワッサン 1017
2020 3・25

CONTENTS

16…いま住みたいのは、
工夫のある家。

17…40〜50代こそ考え時。
心地いい住まいの必要条件。

20…自分にとっての快適さを凝縮した、
終の棲家にしたい平屋の家。

24…狭くて寒いキッチンから脱却!
食が暮らしの中心にある住まい方。

28…好きなものに囲まれて心地よく、
自由な発想で自分らしく暮らす。

32…想像力と実現力で叶えた、
好きなものが「生きる」部屋。

36…働く・暮らす・くつろぐをまとめた、
仕事場兼自宅の工夫を拝見。

44…50代からの住まいの重要課題、
捨てる・減らす・片づける!

51…理想の部屋作りを叶える、
東京のインテリアショップ案内。

56…日々の生活を豊かに、快適にする、
50代からのリノベーション。

60…片づけのストレスを減らす、
「利き脳」タイプ別収納法。

64…暮らしや家族の変化とともに、
住まいはもっと自由に、柔軟に。

第2特集
楽しい春おしゃれ

68…青木さやかさんのクローゼットに潜入!
手持ちの服を新鮮に着る、
プロのコツと買い足すアイテム。

72…ブローチを加えて刷新、
いつもの服がぐっとおしゃれに。

76…淡い色調のグラデーションで、
いち早く春の気分を楽しむ。

80…セットアップの着回しで、
春のおしゃれ、もう悩まない。

84…スカーフを上手に取り入れて、
顔周りが華やぎ、春気分。

86…旬の靴を取り入れて完成する、
今春らしいコーディネート。

5…クロワッサン美容部　最新ビューティジャーナル 131

7…クロワッサン美容部　倉田真由美の「最新私的コスメ図鑑」 123

9…有子さんと正子さん　おしゃれの、その先 35

11…清々しいひと 35　文・松本千登世

12…[Fashion]買う理由。
新しい春コートを手に入れて、今年の気分を先取りする。

91…長尾智子　素材の出会いもの。 143

93…松田美智子　くらしの歳時記 27

95…手みやげをひとつ 401　樹神さん

96…瀬尾まなほ　口福の思い出 17

100…BOOK

104…クロワッサン カルチャー クラブ

108…着物の時間 526　レイナさん

111…女の新聞　100年を生きる。

121…Dr.野末の女性ホルモン講座 23

123…クロワッサン定期購読のお知らせ/バックナンバーのご案内

125…次号予告 1018号の特集　暮らしの道具・決定版。

126…眠れる巨人 53　文・中嶋朋子

48…トランクルームの上手な活用で、すっきり快適な暮らしを手に入れる。

花に、託して。

連載 79

たっぷり花をつけたミモザを、さまざまな組み合わせで楽しみたい季節です。黄色のグラデーションでブーケにしてみようと思い立ちました。くっきりと鮮やかなミモザの黄を和らげてくれるようなベージュやオレンジがかった色味を合わせて、大人っぽく優しい印象に。ブーケの足元は白い布で包んで、清らかな春の贈りものです。花材:ミモザ(フサアカシア)、スカビオサ、チューリップ

平井かずみさん　ひらい・かずみ●フラワースタイリスト

植物をより身近に感じられる「日常花」を提案。著書『花のしつらい、暮らしの景色』(扶桑社)が復刊し発売中。ikanika.com

◉印刷…株式会社千代田プリントメディア
◉アートディレクション…荒金大典(Cumu)
◉デザイン…今田賢志、松岡寿巳子、安倍 明、北原可菜(以上Cumu)
◉クロワッサンの出版情報は、「クロワッサンオンライン」でご覧になれます。
https://croissant-online.jp/
◉本誌編集ページに掲載されている商品の価格は、原則的に本体のみ(税抜き)の価格です。

撮影・徳永 彩(KiKi inc.)

最新ビューティジャーナル 第131回

「明るく透明感のある肌を目指す、大人のハイスペック美白」

春先は"美白ケアの重点シーズン"の幕開け。新しい製品が気になるところです。近年の傾向は「シミを増やさず・濃くせず、透明感のある明るい肌」を提案していること。いくつかのシミが消えずに残っていたとしても、調子が良さそうな明るい肌ならば、きれいな印象が得られるからです。今年もハイスペックな美白＆ブライトニング化粧品が揃っています。シスレーの美容液はシミを防ぎたい人へ。メラニン生成のメカニズムに着目した美容成分を配合しています。クラランスの美容液は環境ストレスや疲れが気になる人へ。植物由来成分のみで作られ、健康的な肌を育てます。シャネルのクリームはエイジングも気になる人へ。紫外線や乾燥などの肌ストレスから守るコクのある使用感で美肌に導きます。それぞれの目的に合わせて選んでくださいね。

左から、ジェル状のテクスチャーがみずみずしい使い心地。フィトブラン ル コンセントレ 20㎖ 3万7000円（シスレー☎03・5771・6217）アセロラなどの果実エキスが、大気汚染などによるダメージを受けた肌の修復を促す。ブライトプラス ブライトニング セラム［医薬部外品］30㎖ 1万500円（クラランス☎03・3470・8545）抗酸化作用の高い成分を多数配合。シアバターとスクワランが柔らかさを肌に与える。サブリマージュ ラ クレーム ルミエール 50g 4万1000円（シャネル☎0120・525・519）

海野由利子●うみの・ゆりこ　新しい美白アイテムは肌との相性と効果を観察しながら、最低でも3週間は継続して試用しています。

編集部セレクト

実際に使ってみてよかった、おすすめのコスメを紹介します。

skin care

ビタミンCのパワーを、ゲルで手軽に効率よく。

肌へのビタミンCの浸透率を高めるナノファイバージェルを採用し、コラーゲンの産生を促進。シミだけでなく、たるみ毛穴にもアプローチ。1つで化粧水、乳液、美容液など6役の高機能ゲル。オバジC セラムゲル 80g 4,000円（ロート製薬☎03・5442・6098）

make up

ほんのりとしたツヤと血色感のある肌に。

テカリを抑えて、程よいツヤ感を与える。写真はほのかな血色感を生み出す「ピンク」。全4種。トランスルーセント プレストパウダー リフィル 02 4,300円、コンパクト（ブラシ付き）2,500円＊3月18日発売（アンプリチュード☎0120・781・811）

body care

デリケートゾーンにも使用可能、敏感な肌をなめらかに整える。

ワキやひじなどのくすみやすいパーツに加えて、Vラインにも使用できる保湿クリーム。脱毛後に塗布すれば、肌荒れを予防。しっとりとした、なめらかな肌に導く。ピグメンビオ ホワイトセンシティブクリーム 75㎖ 2,500円（ビオデルマ☎0120・074・464）

　撮影・久々江 満

倉田真由美の「最新私的コスメ図鑑」 第123回

カモミールを愛する人々のやさしさに癒やされる、ホリスティックなベビーライン。

国産カモミールにこだわったスキンケアブランド「華密恋」から「kamitsurenbaby」が登場。農薬不使用のカミツレエキスを配合、赤ちゃんから敏感肌の大人まで安心して使える。左から、カミツレンベビー ミルクローション 120mL 2,600円、同 バスエッセンス(沐浴料) 150mL 1,600円、下に敷いた、同 短肌着 3,800円。同じシリーズでビブ(よだれかけ) 2,400円もある。(華密恋／カミツレ研究所☎0120・57・8320)

くらた・まゆみ●美容ジャーナリスト。職業病ともいえる肩こりですが、某ラグビー選手のトレーナーさんが推奨するストレッチをしてみたら、なんだかいい感じ。巻き肩も解消されたら、姿勢も良くなり顔もリフトアップするはず!?

＊写真の花はマトリカリア。

カモミールに魅せられた人々がいる。そして、長野県池田町に、約8000坪の有機JAS認定のカモミール畑を作り、エキスを製造する工場や、エキスを惜しみなく入れたお風呂を完備した宿泊施設を併設。化粧品ビジネスという経済活動の一方で、アトピーで悩む人や乳がん治療をしている方たちをサポート。今どきの言葉で喩えるなら、〝CSR活動〟、あるいは〝サステナビリティ〟だろうか。「華密恋」を使ったときに感じるやさしさや安心感は、そこにまっすぐな思いが宿っているからだと思う。

「カミツレンベビー バスエッセンス」は、池田町のカモミールの花・葉・茎から、非加熱で抽出したエキス100%の沐浴剤。「ミルクローション」は、カミツレエキスにシア脂などの天然由来成分をブレンド。保存料や防腐剤、合成着色料などを使っていないため、赤ちゃんのおむつかぶれや汗疹(あせも)などにはもちろん、肌荒れに悩む私たち大人の肌を癒やすような心地よさ。花だけではなく全草を使うことで、よりダイナミックな恩恵が望めるのだとか。ほのかに漂うカモミールの香りにもほっと和む。

同時に発売されたカモミール染めの肌着とビブは、パイピングや糸まですべてがオーガニックコットン100%。自然でやさしい黄色が、なんとも可愛らしく、ギフトにしても喜ばれそう。

純国産で〝つくり手の顔〟が見える。豊かさとは本来、そういうことではないだろうか？ 今という時代だからこそ、身近に置いておきたい華密恋の製品たち。触れるたび、思わず笑みがこぼれる愛らしい存在だ。

 撮影・金子吉輝　スタイリング・大沼 静　※倉田真由美さんの連載は毎月10日発売号、レイナさんの連載は毎月25日発売号に掲載します。

有子さんと正子さん おしゃれの、その先 35

料理家の渡辺有子さんと写真家の中川正子さんが、毎月1つのテーマでお気に入りを紹介します。

年齢を重ね、たくさんのものに触れてきたからこその審美眼。自分らしく装うふたりが〝その先〟にえらぶもの。

漆仕上げした外箱に入ってやって来たお重。華やかさがありながら、派手すぎず、モダンな印象もある。毎年、お正月にはおせち料理を並べている。譲り受ける前に、一度修理が施されており、とても状態がいい。これからは自分で塗り直しなどのメンテナンスを行うのを楽しみにしている。有子さん私物。

撮影・枦木 功(nomadica)
文・松本昇子

今月のテーマ

渡辺有子さんが 家族から受けついだもの

会津塗りのお重

「ものを受け継ぐことで変わっていく感覚を楽しむ」

結婚した翌年の年末、義母から会津塗りのお重を譲り受けた。曾祖父が会津に家を建てたときに新調したもので、100年ほど前に作られた品だ。

「〝料理家なんだから、あなたが持っていたほうがいい〟と譲られたのですが、家族の歴史が詰まったものだし、わたしが使っていいのかしらと思いましたね。でもずっとお重は欲しいと思っていたし、愛用していた黒いお重とはまた違い、年末年始などのおめでたい席で使ってみて、やっぱりこういった朱色の華やかなものがふさわしいと思いました」

洋服と一緒で、今まではモノトーンを好んでいたものが、行事に合わせる色があってもいい、と思うようになったという有子さん。年を重ねるにつれ、〝お祝い事にはこの色を〟などと言われている意味が、無意識のうちにわかってきたような気がしている。

「受け継いだからこそわかる感覚がありますね。それに、自分ではなかなか選ばないものが、自然と手もとにやってくるおもしろさがあると思います」

20年以上前、一人暮らしをするときに器好きな父親からもらった黄瀬戸の焼き物。ちょうどいい大きさで何を並べても様になり、今でも一番よく使っている。有子さん私物。

わたなべ・ゆうこ●料理家。東京・代々木上原と西荻窪の『FOOD FOR THOUGHT』ショップディレクター。著書に『料理と私』(晶文社)など。

朝のクロレラ習慣で、手軽に栄養バランスを調える。

クロレラのパウダーを水とシェイク。栄養豊富なドリンクを朝の習慣に採り入れて、キレ、モチのいいカラダを目指そう。

撮影・黒川ひろみ　スタイリング・佐野友美

年齢を重ねるにつれて、少しずつ揺らいでくる健康への自信。「不調に負けないカラダをつくるには、バランスのよい食事が大切」とわかっていても、なかなか行動に移せない人は多いのでは？　そこで食生活に採り入れてみたいのが「サン・クロレラＡパウダー」。水とシェイクするだけで簡単に、栄養バランスのよいドリンクができあがる。

世の中には、粉末からつくる緑のドリンクがいろいろ出回っているが、「サン・クロレラＡパウダー」は、緑藻類のクロレラだけを原料にしているところに最大の特徴がある。つまり、複数の材料をブレンドしたり、特定の栄養成分を強化したり、飲みやすくするために甘みを加えることなく、太陽光のもとで培養されたクロレラの栄養を、まるごとそのまま生かしているというわけ。なかでも注目に値するのは、タンパク質の豊富さだ。大豆に占めるタンパク質の割合が40％前後なのに対し、クロレラは約60％がタンパク質。また9種の必須アミノ酸をまんべんなく含み、タンパク質の良し悪しの判断となるアミノ酸スコアは最高値の100となっている（左下コラム参照）。さらに葉酸を含むビタミンB群、ビタミンD、鉄など、59種以上の栄養素が、トータルに食生活の偏りを均して、日々の健康をバックアップしてくれる。その評価はアメリカでも高く、ドーピングに抵触しないクリーンで栄養価の高いサプリメントとして、プロスポーツリーグの選手にも支持されているという。

習慣化するなら、飲用のタイミングは朝がベスト。ガツンと濃い緑のドリンクを朝食にプラスして、スッキリと一日を始めてみよう。「続けることでカラダのキレ、モチが変わった」という声も多く寄せられていると聞く。カラダは正直なもの。まずは試して、カラダの声を聞いてみるべし！

クロレラのチカラで、健康の土台づくりを。

5億4000万年前に誕生したといわれるクロレラは、人間の生命活動に必要な栄養素の宝庫。「サン・クロレラAパウダー」なら、水に溶かしてシェイクするだけで手軽にクロレラの栄養を補給できる。摂取の目安は一日1袋。30袋入り 9,800円。

クロレラ豆知識

「サン・クロレラA」は、アミノ酸スコア100の食品。

アミノ酸スコアは、食品のタンパク質の良し悪しを判断する基準のひとつ。食品中の必須アミノ酸9種の必要量に対する充足率(％)を算出、そのなかで一番低い数値がアミノ酸スコアとなる。たとえば「サン・クロレラA」のように、9種の必須アミノ酸がすべて充足率100％の食品であれば、アミノ酸スコアは100。9種の必須アミノ酸のうちもっとも低い充足率が40％の食品なら、アミノ酸スコアは40となる。高値であるほど、タンパク質が体内で効率よく合成されると考えられている。

問合せ先・サン・クロレラ☎0120・737・119（9:00〜17:00 土・日・祝日は除く） https://www.sunchlorella.co.jp

清々しいひと

35

松本千登世

松本千登世さんが出合った、心がきゅっと引き締まる一言、その思いとともに綴ります。

撮影・池田 夏

「『好き』だからじゃない？」

ずっと憧れていた作家の女性にお目にかかりました。存在そのものが、まるで「磁石」のよう。屈託のない笑顔、リズミカルな声、核心を突く視点、胸に響く言葉、何かを想像させるムード。そこにいる誰もがぐっと、惹きつけられるのです。そして……、とにかく洋服が似合う！ モデルや女優の女性たちとはまた違った意味で、服と肌、服と体が寄り添っているように見えました。服へのときめきが表情に出ていて、そのせいか服もなんだか喜んでいるみたい。撮影の合間に、ひと息ついていたフォトグラファーに向かって私は、こう呟いていました。「本当に、洋服が似合う人ですよね」。すると？

「洋服が『好き』だからじゃない？」

好き。この言葉に、はっとさせられました。「肌に心地いい」や「体型に合う」や「動きが楽」と、似ているようでじつはまったく違うベクトルを持つ「私は好き」。この服を着たい、綺麗に着たい、楽しんで着たいという、積極的で能動的な「意志」が、何かを想像させるムードを生む……。洋服が似合う理由、そして、圧倒的な存在感の理由が、ほんの少しだけわかった気がしました。

ファッションもメイクも髪型も。大人になるほどに「好き」よりも「心地いい」「合う」「楽」を優先させることが増え、いつの間にか、好きを諦めたり忘れたりしていた気がします。「大人になるほどに」は、言い換えれば「悩みが増えるほどに」でしょうか？ もしかしたら、そうこうしているうちに、好きがわからなくなったという人もいるのではないでしょうか？ 自分自身が好きの傍らにいるためには、努力や気合、ときに我慢や無理が必要な場合があり、それを強いられるくらいなら、と、次第に距離が開いていく、みたいに。

この年齢なのに？ いえいえ、この年齢だからこそ、もっと、好きという感情に正直になりたい、この感情を大切にしたいと思いました。好きには、表情や立ち居振る舞いを変える力がある。輝きをもたらす力がある。そう、冒頭の女性がそうであるように。

先日、仕事で訪れたパリでお目にかかった通訳の日本女性。鮮やかなオレンジ色がとても似合っていたので、「素敵ですね」と声をかけたところ、「この年齢だから、似合うかどうかじゃなくて、好きかどうかで選ぼうと思って」。素敵は好きの先にあります。

まつもと・ちとせ●エディター、ライター。『「ファンデーション」より「口紅」を先に塗ると誰でも美人になれる「いい加減」美容のすすめ』（講談社）ほか、著書多数。
撮影・目黒智子

『買う理由。』

新しい春コートを手に入れて、今年の気分を先取りする。

今年くらい春コートがトレンドになったシーズンはかつてないほど。一枚で流行の着方を演出できる、優秀なアイテムが勢ぞろいしました。まずは人気のノーカラーコートからチェック。

撮影・熊木 優（io） スタイリング・後藤仁子 ヘア&メイク・奥原清一（suzuki office） モデル・優恵 撮影協力・AWABEES

コートとスカートを同色に、量感を生かして大胆に着る。

リバーシブルのコートは、裏のコットンリネン素材を折り返し、袖口の美しさを演出。量感のある同色のコットンフレアスカートを合わせて、上品に大胆に。

コート7万5000円（ファモン／エム☎03・3498・6633） ハイネックシアートップス1万3000円（フィンナ☎03・6805・0886） スカート3万2000円（マリハ／ショールーム セッション☎03・5464・9975） イヤリング7,500円（253ビジュー／ドレスアンレーヴ☎03・5468・2118） ラフィアバッグ3万9000円（ジャマン・ピュエッシュ／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉☎03・5778・2022） ジュートスリッポン3万4000円（マルコモンド☎03・6805・0812）

いちばんに探したい春のコートは、繊細な風合いのノーカラーコート。

ノーカラーの首元に大きなストールを。

衿のないコートに合わせて無造作に巻きたいストール。色や柄、素材が幅広く揃うのは、大判ストールが春のトレンドアイテムだから。大ぶりな柄を選んでカラフルに。

左上から時計回りに、ストール1万4000円（シトラス／プレインピープル青山☎03・6419・0978） ストール1万2000円（タバサ／ビー・エックス☎03・5784・1501） ストール6万3000円（パズキ／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉）

ベーシックをすっきりと軽く着こなす良さ。

トレンチ寄りのベーシックなテイスト。黒いパイピングがある分、ほかの要素を省いてすっきりと上品な軽さがある。レオパード柄のスカートとベレー帽で遊び心を。

ノーカラーロングコート5万4000円（ドゥ クレ／レキップ☎03・6861・7698） レオパードスカート2万7000円（ソブ／フィルム☎03・5413・4141） パールイヤリング3万9000円（マダマ／マダマ伊勢丹新宿店☎03・3226・8889） ベレー帽8,100円（カシラ／カシラ ショールーム☎03・5775・3433） リブニットサンダル2万9000円（ダブルスタンダードクロージング／フィルム）

前開きのワンピースをコート風に羽織って。

アイテムとしてはワンピースだけれど、コートのように羽織ったのはサイドスリット入りのシンプルな一枚。同系色のワンピースの上に重ねればしゃれた外出着に。

羽織りにしたワンピース3万4000円（アストラット／アストラット 新宿店☎03・5366・6560） 中に着たノースリーブワンピース1万6000円（アダワス／ショールームセッション） スカーフ1万6000円（マーガレット・ハウエル／アングローバル☎03・5467・7864） 真鍮ネックレス1万5000円（ダブルビー☎03・6861・7688） ビーズバッグ2万3000円（ゲンテン／クイーポ☎03・3268・9199） ソックス2,600円（マルコモンド） ブーツ3万6000円（ジャラン スリウァヤ／GMT☎03・5453・0033）

トレンドのディテールが詰まった新着が多数。

右は袖口を絞ったウインドカフスに。中央は形はシンプルでもサイドスリットと朱赤が印象的。左は注目のコレクションブランド「ウジョー」からたっぷり着るタイプ。

右・コート3万7000円（オットダム／ストックマン☎03・3796・6851） 中・コート6万3000円（トゥモローランド コレクション／トゥモローランド☎0120・983・511） 左・コート7万2000円（ウジョー／ブランドニュース☎03・3797・3673）

トレンチをクールに纏って、
こだわりあるスタイルを表現する。

一枚でかっこよく着る、
トレンドコートのお手本。

様々なトレンド要素が集まった、グレーカーキ色のトレンチ。スタンドカラー、大きな胸ポケット、大胆な袖口、2段ベルト。かっちりと着たいアイテム。

コート9万5000円(ハイク/ボウルズ☎03・3719・1239)　パンツ4万円(カレンテージ/ブランドニュース)　メガネ4万2000円(OWDEN/Eye's Press☎03・6884・0123)　バングル7万8000円(ウッターズ・アンド・ヘンドリックス/アッシュ・ペー・フランス〈本社〉)　巾着バッグ3万5000円(ゲンテン/クイーポ)　パイソンミュール7万5000円(ビューティフル シューズ × ハイク/ボウルズ)

変形トレンチは定番感に、
女性らしさを盛り込んで。

右は人気のデザイナーズブランド「エズミ」から登場の、スカート風の変形トレンチ。左は大きいシルエットのショートトレンチ。ボトムはタイトに決めたい。

右・コート8万2000円(エズミ/リ デザイン☎03・6447・1264)　左・ハーフトレンチコート5万8000円(ジードット/エム)

着こなしの仕上げにメンズライクなフレームを。

トレンチコートの小道具に、クールなメガネでコーディネートを完成。スッキリしたフレームであるほど、逆にフェミニンな雰囲気を演出できる。

左下から時計回りに、メガネ3万1000円(illesteva)、メガネ4万5000円(CUTLER AND GROSS)、メガネ3万2000円(BJ CLASSIC COLLECTION/以上オプティカルテーラークレイドル青山店☎03・6418・0577)　メガネ3万2000円(BJ CLASSIC COLLECTION/Eye's Press)

ロングカーディガンが発展した形、ガウンコートを上手に着回したい。

コットンニットのガウンで、全身白の軽やかな重ね着を。

しなやかな存在感の、コットンニットのガウン型コート。国内ニットブランド「アダワス」から、美しいカギ編みとフリンジが印象的なガウンが到着。

ニットガウン3万2000円、オールインワン3万円(共にアダワス／ショールーム セッション) クラッチバッグ4万6000円(ヲヨヨ／キーロ☎03・3710・9696) サンダル1万8000円＊5月発売予定(タバサ／ビー・エックス) オットマン〈ナチュラル〉7,400円、オットマン〈グレー〉8,600円(共にセンプレ ホーム☎03・6407・9081)

ニットガウンコートにもいろんな表情が登場。

右はインナーにも重宝するきれい色。中央は五分丈袖、サイドスリットなどのトレンド要素が。左はロングカーディガンのコートタイプ。

右・コート3万6000円(トゥモローランド) 中・カーディガン2万6000円(バトナー×デミルクス ビームス／ビームス ハウス なんば☎06・6635・2301) 左・カーディガン4万3000円(プレインピープル／プレインピープル青山)

ナイロンコートで足どり軽やか、スポーティにトレンドの空気感を。

足元に軽やかさを演出できる、レザースニーカーが大注目。

ナイロンコートに合わせたい、レザーのスニーカー。歩きやすさはもちろん、履くだけで軽やかさを演出できる。色もデザインも様々。

右・スニーカー2万1000円(スプリングコート☎03・6868・5224) 中・スニーカー1万8000円(ノーネーム／ストックマン☎03・5426・2251) 左・スニーカー6万9000円(サントーニ／リエート☎03・5413・5333)

カジュアルにシックに、便利に使えるフード付き。

右はコットン素材の撥水ハーフコート。中央は使いやすいショートジャケット。ワンピースの上に着ても。左はフード付きのロング丈。大人っぽく着こなしたい。

右・コート6万8000円(マーガレット・ハウエル／アングローバル) 中・カーキショートパーカー3万円(マカフィー／トゥモローランド) 左・コート5万4000円(ヴァシュモン／ブランドニュース)

ナイロンコートの下に繊細な白を着て街着に。

ジーンズと合わせる着こなしもいいけれど、白のたっぷりしたフレアパンツにインナーも白でまとめ、おしゃれな街着に。

ポリエステルコート7万2000円(ダブルビー) ブラウス3万2000円(スズキ タカユキ☎03・5846・9114) 中に着たニット2万1000円(アストラット／アストラット 新宿店) イヤリング7,500円(253ビジュー／ドレスアンレーヴ) パンツ1万5000円(ファモン／エム) ハンドバッグ3万2000円(レキップ) スニーカー2万2000円(スプリングコート)

いま住みたいのは、工夫のある家。

子どもの独立、夫の定年、親の介護……。家族の形に変化が起こりがちな読者世代は、家の〝これから〟を考える時期を迎えています。老後も視野に入るものの、それに縛られない。自由に住まう人々に学ぶ、理想の家とは。

40〜50代こそ考え時。心地いい住まいの必要条件。

文・嶌 陽子

人生後半を豊かに過ごすための住まいとはどんなものか。数多くの家の新築やリフォームを手がけてきた建築家の水越美枝子さんと、数年前に自宅マンションをフルリフォームしたエッセイストの岸本葉子さんに話を聞いた。

「家に自分を合わせるのではなく、自分の暮らしに合わせた家に住む。その心地よさを実感しています」という岸本さん。水越さんも、忙しい人にこそ、ストレスなく動けて心から寛げる〝自分が主役の居場所〟が必要だと話す。

「生活に合った動線や収納。自分好みのインテリア。これらが揃うことで、家は格段に居心地のよい場所になります」

住まいの見直しは、体力や順応性がある60代くらいまでにしておいたほうがいいと話す水越さん。今こそ〝自分らしく暮らせる快適な住まい〟とは何か、あらためて考えてみよう。

水越美枝子さん

みずこし・みえこ●一級建築士、キッチンスペシャリスト。手がけた物件は250件以上。著書に『美しく暮らす住まいの条件』(エクスナレッジ)など。

岸本葉子さん

きしもと・ようこ●エッセイスト。食や暮らしにまつわるエッセイ多数。近著に『50代、足していいもの、引いていいもの』(中央公論新社)。

寒暖差、自然災害に備えて住む人の健康と安全を守る。

「リフォームをして一番良かったのは、断熱材や二重サッシなどを入れて寒さ・暑さ対策をしたこと。体がずいぶん楽になりました」(岸本さん)

冬の寒暖差によるヒートショックや夏の猛暑から身を守るためには、外気の影響を受けにくい家が鍵となる。

「床下に断熱材を入れると冬は室温が2〜3℃上がります。断熱カーテンなどを取り入れる方法もありますが、窓を二重サッシに替えるのが寒さ、暑さには最も効果的。夏は天井に断熱材を足す、窓の外側に庇（ひさし）やよしずをつけるなどの対策もあります」(水越さん)

地震や台風など、自然災害への備えも意識したいことのひとつ。水越さんによれば、一戸建てならリフォームにより耐震補強できる場合もある。

「屋根や外壁も業者に相談しつつ、定期的に点検するとよいでしょう」

心身に負担をかけず家事を楽にこなせる。

効率のよい家事動線を考え抜くと、無駄なく動けて家事がぐっと楽になる、と水越さん。たとえば洗濯機がある場所が1階で、物干し場が2階にあると、階段の上り下りが大変。思い切ってリフォームの際に、洗面所、浴室ごと2階にするのも手だ。それが無理でも動線を徹底的に見直して家電や家具の配置、収納場所を工夫すれば、暮らしやすさは格段に上がる。

いざという時に頼れるコミュニティがある。

「一度、鍵を忘れたまま家を出てしまい、オートロックのため締め出されてしまったことが。姉が比較的近くに住んでいるものの、結局助けを求めたのはお隣でした」(岸本さん)。非常時に頼れるのは、やはりご近所。日々の挨拶など、最低限の付き合いはしておきたい。また引っ越しを考える際は、その地域の住人や町の雰囲気との相性も重要。違和感がないか、充分に検討を。

モノの収納場所は明瞭に、誰にでもわかりやすく。

「片づかない」は、生活するうえでの大きなストレスのひとつ。その原因の多くは、モノの収納場所が複雑で、生活動線に合っていないから。

「使う場所の近くにモノの置き場所を決め、誰にでもわかるようにする。すると家族も家事に参加しやすくなり、家も自然と片づきます。特にリビングやダイニング、洗面所などの共有スペースを分かりやすくすることが、心地よく暮らす秘訣」（水越さん）

〝誰にでもわかりやすい住まい〟にしておけば、高齢になり、友人や家事ヘルパー、介護士など、他人の手を借りることが多くなった時でも安心だ。

適量を持つこともストレスなく暮らすためのポイント。岸本さんもリフォームの際にモノをかなり処分した。

「今では服も器も全て見渡せて、出し入れしやすいように収納しています」

モノを処分するのが苦手という人には、空間を効率よく使って収納力を上げる方法もある、と水越さん。

「収納に無駄なデッドスペースがある場合、棚板を増やせばそれに比例して収納力も増えます。ただしモノの量を把握できるよう、奥行きを浅くするなどのひと工夫が必要です」

老後も視野に入れつつ「今」の心地よさを忘れない。

「リフォームを体験して感じたのは、住宅機器は日進月歩だということ。また自分の体の状況も、今想像する20年後と実際の20年後は全く違うはず。今、老後を見据えて住まいの仕様をがっちり固めてしまうより、〝老後にも対応できる余地を残しておく〟くらいがちょうどよいのでは。小さなリフォームは何度でもできるのですから」

そう話す岸本さん。リフォーム時、老後を見据えて手すりを付けることも考えたが、実際に必要になってみないと付ける位置なども分からないし、50代の自分にはまだ早いと思い、壁に下地だけ作っておいたそうだ。

「老後も大事ですが、そのために今の自分を犠牲にする必要はない。〝今〟の自分が安らげるかどうか、目に心地よいと思えるかどうかも住まいづくりの重要な基準だと思います」

心から好きなものを置いて視覚から幸福感のある空間に。

「住まいがもたらす幸せは、大きく2つの種類に分けられます。ひとつは動線の良さなどから来る機能面での幸せ。もうひとつは好きなインテリアやお気に入りのものを見ながら暮らす精神面での幸せです。自分が心から好きだと思うものを家の中の目につく場所に置くと、見るたびに安らげます。さらに目に心地よくないものを隠すようにすれば、もっとくつろげる空間になるはずです」（水越さん）

岸本さんも、リフォームしたのは機能面だけではなかったという。

「玄関を入って最初に目に入る壁の壁紙を、思い切って好きなウィリアム・モリスのものにしました。ほかにもドアノブやフックなどは可愛らしいものを選んだり。小さな部分でも自分好みにしたことで、家への愛着が増した気がします」

長く過ごしたいと思える幸せを実感できること。

リフォームしたことで、意識や生活が変わったと話す岸本さん。

「今や家は私にとって一番安らげる〝ホーム〟であり、できるだけ長く住みたいと思う場所になりました。いつまでも元気で自立して過ごすためのモチベーションになっているんです。自分で作り上げた家を大切にしたいという思いから掃除もこまめになり、きれいさもキープできています」

水越さんも「外出したくなくなる、一番居心地のよい幸せな場所」を目指すことが、理想の住まいづくりにとって何より大事だと語る。

「居心地がよくなった結果、家族関係までもよくなったというケースをこれまでたくさん見てきました。家にはそんな力があるんです」

自分にとっての〝幸せな住まい〟とは何か、日頃から明確にしておくことが大切だという水越さん。

「『キッチンのこの部分をこうしたい』といった具体的な希望から、理想のライフスタイルや家族像まで。箇条書きにしてみたり、雑誌などを見て惹かれた家の写真をスクラップしておく。その積み重ねが、暮らしやすい住まいの実現へとつながるはずです」

工夫のある家 1

自分にとっての快適さを凝縮した、終の棲家にしたい平屋の家。

住まいの専門家としての経験とともに、自身の「好き」を存分に詰め込んだ家。「終の棲家」での快適な暮らしを訪ねた。

撮影・青木和義　文・鈴木奈代

7軒目で実現した理想の住まいは、掃除もメンテナンスも楽な庭付きの平屋。

井手しのぶさん 空間デザイナー

いで・しのぶ●長く住宅や庭の設計・デザインの会社を経営。会社を譲渡した現在も住宅・店舗のデザインを手掛ける。犬の昌夫、猫の寅一、ブチャと暮らす。

住宅や店舗のデザインを手掛ける井手しのぶさんが「終の棲家のつもりで」70㎡ほどの平屋を建てたのは3年前。広々とした庭の、木立の間からは海が望める鎌倉の小高い山の上にある家だ。おもに湘南方面で転居を繰り返し、なんとこの家で7軒目。ほぼすべて、自分で設計・デザインをしてきた。

「子育てをしながら忙しく働いていた頃は、事務所兼自宅に。息子が独立して一人暮らしになってからは、念願の海辺に家を建てたこともあります。今回、この家を建てるタイミングで会社を人に譲り、手持ちの不動産も整理して、暮らしをコンパクトにしました」

目指したのは掃除がしやすく、維持もメンテナンスも楽なシンプルな家。LDKと寝室、バスルームのみの1LDKの間取りだ。

「掃除が苦手なの（笑）。でも犬1匹と猫2匹と暮らしているので、とにかく床が汚れるんです。LDKの床をモルタルにしたのは、ほうきでサッと掃けるから。寝室はウエットシートで拭けばOKなフローリングです。平屋で階段もないから、掃除機の持ち運びも苦にならない。掃除は楽になりましたね。あと光熱費が安くなりました。夏は犬のために工アコンをかけていますが、電気代はさほどかかりません」

冬は室内まで陽射しがたっぷり入るので昼間はほぼ暖房いらず。モルタルの床は、太陽光を蓄熱して温かい。夏は直射日光が入らないので床がひんやり、窓を開ければ風もよく通る。

さらに使いやすく、心地よく家をアップデートしていく。

暮らしながら工夫をし、変えた箇所も。

「以前は、玄関を入った土間のようなスペースにダイニングテーブルを置いていました。でも来客時以外はソファに座り、庭やペットを眺めながら1人で食事をすることがほとんど。そこでテーブルをリビングに移動することに。そうするとキッチンが玄関から丸見えになったので、大谷石（おおやいし）で目隠し壁をつくりました。近々、台風対策で雨戸も

モルタルの床にはラグを。暖色系の色でアクセントに。

LDKの床はひび割れも味になり、掃除もメンテナンスもラクなモルタル。「犬や猫の足が滑らないようラグを敷いています」

井手邸のもう一つのLDはペットも走り回る広い庭。

低いところでも2.6mという天井高のせいか、面積以上に広がりを感じるLDK。壁の珪藻土は井手さんが仲間と一緒に塗った。

設置する予定です」

一方、家づくりでずっと変わらずに貫いているのが自然素材を使うこと。壁は珪藻土、窓や棚も既製品を使わず、大工さんにつくってもらっている。自然素材は、井手さんの好きな古い家具や小物、建具にもしっくり馴染む。それらが心地よく配された、程よい広さの家と庭。このスケール感こそが、7軒目にしてたどり着いた、理想の暮らしのための最たる工夫かもしれない。

窓を開ければ、庭と一体となる開放感。食事をしたり、植木やハーブ、野菜を育て、大好きな庭仕事を存分に楽しんでいる。

片流れの屋根に、青い扉とタイル。まるで絵本に出てくるような外観。

青い玄関扉に井手さんがモロッコで買い付けた青いタイル、薪ストーブの煙突が目をひくチャーミングな外観の平屋。もとは竹藪の荒れ地で、客土を入れて芝を張った。海まで徒歩10分ほど、鎌倉市街地の喧騒とは無縁の静かな立地。

ペットや庭を眺めながら料理でき、手元も隠せる壁をDIYで設置。

玄関の正面がキッチン。目隠しのためにつくった大谷石の壁は当初もっと高さがあった。愛犬・昌夫の怪我を機に「料理しながらでも姿がよく見えるように」低く調整。

来客用の「アーコール」の椅子はオブジェのように壁に掛けて。

ダイニングテーブルはソファ前に移動。来客時にしか使わない椅子は市販のサーフボード用のフックにオブジェのように重ね、掛けて収納。

好きな古い建具を生かし雰囲気のあるバスルームに。

「使い勝手のよさより、好きなもの」を選ぶ箇所も。扉には古い建具を。タイルは「映画で見た素敵なバスルームを真似して自分で張りました」。

北側なのに明るい理由は天井につけたトップライト。

洗面・バスルームは北側に配置。「メイクも洗面台でしてしまいます。自然光でチェックしたいのでトップライトをつけました」。高い天井高を利用して収納棚もつくった。

シンプルな内装をセンスよく彩る、長く一緒に暮らしてきた家具や小物。

住み替えを経て、手元に残したのは小さめの家具ばかり。パイン材のチェストも「トラック」の椅子も長く愛用している。鏡はフランスで購入した1700年代のものが多い。

いずれはもっとコンパクトに 機能&デザイン性兼備のキッチン。

キッチンは「リブコンテンツ」オリジナル。展示品を縁あって運よく購入。いずれは「京都の町家の〝おくどさん〟のような小さくシンプルな台所をつくりたい」。

天井高で狭さを感じさせず 落ち着いて眠れる部屋に。

置き家具は小さく、そのぶん 大きなつくりつけの棚を。

寝室はLDの北側に配置。片側の壁一面にグレーの棚をつくり、机を置いて書斎のようなスペースに。反対側の壁の奥はウォークインクローゼット。ところどころに置かれた小物は旅先から持ち帰ったものが多い。ペットたちもこの部屋で寝ている。

洗面スペースには猫用トイレも設置。

洗面台の横に猫用のトイレを置く場所を確保し、換気扇も設置。イケアの収納ボックスに砂を入れてトイレに。「庭があるので、ここはあまり使ってくれませんが(笑)」

将来のことを考え、暖房器具も更新。

「重い灯油缶を運べなくなった時のことを想定して、石油ストーブからガスストーブに替えました」。ガス栓はもともと引いてあったそう。ストーブは「リンナイ」のもの。

見た目重視の窓には後付けで対策を。

LDの大きな窓は、見た目の美しさを重視し、建具屋さんにつくってもらった木製。ペアガラスではないので、冬場はガラスの下端に市販の結露防止用シートを貼っている。

工夫のある家 2

狭くて寒いキッチンから脱却！食が暮らしの中心にある住まい方。

毎日のことだから、食事作りは楽しくシンプルでありたい。スープ作家の有賀薫さんが作った〈ごはん装置〉。食を変えたら、暮らしも変わりました。

撮影・黒川ひろみ　文・一澤ひらり

「作る」と「食べる」を根本から変える、新しい食のスタイル。

有賀 薫さん スープ作家

ありが・かおる●2011年から毎日、朝のスープ作りをSNSで更新中。著書に『朝10分でできる スープ弁当』（マガジンハウス）など。

3年前、息子が就職のために家を離れ、夫婦2人暮らしになったスープ作家の有賀薫さん。住まい方と空間のあり方を見直すチャンスと、築20年3LDKの分譲マンションをリノベーションすることに。とりわけキッチンに対しては強い思いがあった。

「夫婦共働きが当たり前の時代になっても、妻は家事の呪縛から逃れられないのが現実です。なぜ自分だけ？と思いながら、キッチンが『お母さんの城』になってしまい、家族を遠ざける原因になってもいる。ここを見直さないと、暮らしも関係性も何も変わらないと思ったんです」

もっと家事をシェアできれば楽になって、コミュニケーションも生まれる。そのためには従来のキッチンの概念を壊すことが必要と考えた。

「キャンプって、みんなでわいわい言いながら料理を作って、食べて、後片づけしますよね。あの楽しい雰囲気をダイニングに持ち込めば、もっと新しい関係性が生まれるんじゃないかって思ったんですよね」

この発想を見事に実現させたのが、左ページの有賀さんが立っている正方形のテーブル〈ミングル〉だ。

みんなでぐるぐる料理する。家族で家事をシェアする実感。

「簡単に言うと『キッチン機能付きダイニングテーブル』。ここで料理を作って後片づけまで行えます。ミングルは設計士さんが探し当ててくれた言葉で、英語で『混ぜる、一緒になる』などの意味があり、シェアハウス的な生活を指す言葉でもあるそうです。みんなでぐるぐる料理するから、ミングル。語呂のよさ、語感の楽しさもあって名づけました」

これまでのライフスタイルを変えるという、ミングルの全貌とは？

リノベーション前の11畳ほどあったダイニング。棚に収まりきらない鍋が床に所狭しと並ぶ。ここからは見えないが右奥がキッチン。

要望を伝えるたびに、若い設計士が模型や図面でプレゼンテーションを繰り返してくれた。

3LDKを2LDKにして広さを確保。

一般的な間取りの3LDKだったが、LDと和室を一体化させ、約17畳の広々としたスペースに。

和室はリビングに組み込まれて、ご覧のように和モダンですっきりとした空間に生まれ変わった。

既存のキッチンの枠から飛び出して、
もっと自由で楽しい場を作りたくて。

シンプルでモダンなミングル。「洗う」「作る」「食べる」「片づける」が1カ所で行えて実にコンパクト。

1台で6つの機能。毎日の料理が劇的にラクになる〈ミングル〉大解剖！

リビングルームに設えられた95×95㎝のコンパクトな正方形のテーブル。そこにIHコンロ、食器洗浄機を組み込み、ミニシンクも付属させたオールインワンのダイニングテーブルが〈ミングル〉。

「みんなでテーブルを囲み、真ん中のIHコンロで料理を作って食事を楽しむ。後片づけはその場で食洗機に入れて終了。次の食事はそこから食器を出して使えば手間いらず。ズボラでいいんです。無駄を削ぎ落とせばラクになるんですよ」

キッチンの概念を飛躍して、軽やかで居心地よい食空間を創出した。

ミニマムな構造なのでできることに制限はあるが、「それ以上に、煮る、蒸す、焼くなど簡単な調理で充分に豊かな食生活が送れることに驚きます。新しい食のライフスタイルとして、現実性も大きいと思います」。

1 IH調理器

鍋も囲めるIHコンロはミングルの主役。

テーブル中央にIHコンロがあるので、調理のシェア、作業の循環を創出できる。スイッチは側面の安全で目立たないところに。

2 引き出し収納

調理器具も引き出しからサッとその場で。

引き出しは2つ。ひとつにはピーラーやワインオープナー、キッチンばさみなど調理器具を入れ、もうひとつにはカトラリーを。

3 食洗機

後片づけは機械まかせ。容量もたっぷり。

食洗機がテーブル下にあるので、食べ終わった食器を入れれば、後片づけ終了。パナソニックの製品をビルトインした。

4 作業台

広い調理スペースで、余裕の使い勝手、窮屈さ皆無。

IHの手前のスペースは調理台として便利。シンクで洗ってそばのまな板で切る。効率的かつスピーディ。

5 食卓

テーブルセッティングも余裕。4人が食べるのに充分な広さ。

空気清浄機と一体化した照明器具。

調光・調色ができる照明に空気清浄機能がついた「クーキレイ」を換気扇に。2つの機能を融合した優れもの。

6 シンク
スタイリッシュに仕上がった水回り。

特注で作った直径50㎝の円形シンクがメタリックな風合いを演出。蛇口が伸びるので自在、小回りが利く。

4人がゆったり座れて、ランチョンマットや食器も不便なくセットできる。シックなテーブルも落ちつく。

キッチンを見直すタイミングで、住まい方も省力化し、さらに快適に。

自宅をリノベーションしてミングルを考案したことで、夫婦の寝室だった和室がリビングと一体化。そこで箪笥を置いていた洋室をベッドルームに模様替えすることに。

「部屋全体を大きなクローゼットに見立てて、その中で寝るという感じにしたんです。婚礼箪笥がありましたが処分し、その空間にポールを取りつけて、洗濯した服はハンガーのまま掛けています。出しっぱなし、掛けっぱなしでラクですね。収納式のベッドは自作で、箱を作って並べ、その上にマットを敷いています」

リノベーションしなければ、この快適さは手に入れられなかった、と有賀さん。50代からの住まい方を見直すいいきっかけになった。

服はハンガー収納が断然ラク。シワにならず、出しやすい。

洗濯したらハンガーに掛けて干し、乾けばポールに吊るす。「畳む手間が省け、そのまま着られて便利です」

ハンドメイドのベッドは大容量を収納できる隠し場。

夫婦で手作りしたベッドは下が収納スペースになっていて、布団、スーツケースなど大きなものをしまっておける広さがある。

クローゼットは一定量をキープ、どこに何があるかは一瞬でわかる。

クローゼットはアウターや靴、バッグなどがわかりやすく収納されている。「目に見えるものがすべて。探す煩わしさはありません」

床に敷いた素材をドアにも。奥行きと表情が廊下に生まれた。

廊下の突き当たりはリビングに入るドア。床と同じアカシア材をドアに使ったら、一体感のあるギャラリー風の空間に。

工夫のある家 3

好きなものに囲まれて心地よく、自由な発想で自分らしく暮らす。

カスタマイズによる工夫ある暮らし方に注目が集まる石井佳苗さんがお引っ越し。愛するものと緑に囲まれた新居を訪ねました。

撮影・柳原久子　文・大澤千穂

スペースを最大限に生かした、光と風がめぐる新たな住まい。

石井佳苗さん　スタイリスト

いしい・かなえ●家具店カッシーナ・イクスシーを経てインテリアスタイリストに。著書に『Love Customizer2』（エクスナレッジ）ほか。

リビングダイニングの窓から差し込む陽光と、都心とは思えないほどの豊かな緑を望むこの部屋が、インテリアスタイリスト・石井佳苗さんの新居。神奈川の横須賀と逗子に長く暮らし、東京に戻って2軒目の住まいとなる。

「少しの間、世田谷で部屋を借りて暮らしていたんです。でも持ち家だった横須賀と逗子で自由に家に手を加えることを覚えてしまったら、賃貸は落ち着かなくて。この家を買って、去年の11月に引っ越してきました」

3匹の猫と一人の暮らし。物件選びで最優先したのは、猫にも人にも心地よい環境であること。

「ペット可の物件でも、3匹飼える所はなかなかないんです。もう一つ、私が条件にしたのは部屋から緑が見えること。自然豊かな環境に長く暮らしていたので、東京でも緑を感じていたいと思って。でも、東京に住むからには便利な場所でなければ。そうした立地を求めれば、今までより狭い部屋になることは納得の上で探しました」

かくして出合ったのが、川沿いに立つ築50年、52平米のヴィンテージマンションの1階。すでにリノベーション済みだったものを壊し、一から家づくりを始めた。課題のひとつが、南西向きの窓から入る光を家全体にどう回すか。完成した1LDKは、開放的でどこにいても光を感じられる空間。ゆったりとした印象の秘密は天井と廊下、キッチンの3カ所にあるカーブ。廊下の壁にはお気に入りの鏡を飾り、ギャラリーのように楽しんでいる。

「角が多いと、どうしても鋭角の影が落ちて閉塞感が出てしまう。でも、カーブをつけると強い影が消え、部屋全体が柔らかな印象になります」

光と風が回る空間づくりに貢献するのは、玄関や和室の仕切りに使ったオ

ーダーメイドのウッドシャッター。
「スラット（羽）の角度を自在に調整できるのがこのシャッターのいいところ。わずかにスラットを開いておけば、寝室でもある和室にそこから朝日が差し込み、自然に目覚められます。でも大きな隙間はできないので猫のすり抜け防止にも。光と風は通しても、猫は通さないのがいいですね（笑）」

暮らしをコンパクトにしても、モノにときめく気持ちは大切に。

物件の個性を生かした空間を彩るのは、インテリアの仕事に携わるなかで出合ったお気に入りたち。長年愛用するソファやヴィンテージの家具、世界を旅して見つけた雑貨など。モノの量は決して少なくないけれど、飾りながら収めることで、部屋じゅうに「らしさ」が生まれる。玄関を背にして左側がダイニングとなっているが、1人掛けのソファをあちこちに配しており、リビングは明確には分けていない。
「ダイニングはリラックスできる場所にと思い、テーブルや椅子の脚をカットして低い目線を意識しました。壁面は好きな小物を飾った作り付けの高い棚をアクセントに、個性的なデザイナー家具を。寛ぐ時はダイニング、仕事は丸テーブルで、読書は白いソファに座って……と、一日の中でなんとなく居る場所を分けているかも。定位置が決まっているより、どこにいても心地よい家がいいなと思うので」
センスあるカスタマイズ術でも知られる石井さん。愛着ある家具の間に溶け込むようにＤＩＹの品々も。食器棚やゴミ箱、猫のトイレカバー。そうした自作の品が自分らしい部屋づくりの隠し味なのかもしれない。ところで部屋を見回すと、テレビが見当たらない!? そのことを尋ねると「実は」とテーブルの下からポータブルテレビが。
「オリンピックやドラマを観るのが好きなので（笑）、これをお風呂場に持っていって番組を楽しむことも。録画もできて、とっても便利ですよ」
デジタルとも柔軟に付き合いながら自由な暮らしを満喫しているよう。
約70平米あった逗子、62平米の世田谷の家を経てここへ……と、着実にサイズダウンしながら好きなものに囲まれた暮らしを続ける今、住まいはコンパクトでもモノにときめく気持ちは持ち続けたいと考えている。
「50代にさしかかる世代は30〜40代でいろいろ買って、ひととおり欲しいものを持っている状態。でも、いくつになっても〝欲しい〟という気持ちを大切にしたほうが楽しいから、無理にモノを減らさなくてもいいと思います。今回の引っ越しでは20年以上大事にしているソファなど愛着ある品は残し、間取りに合わないものは買った時の道具屋さんに引き取り直してもらうなど、無理なく無駄にならない形で手放しました。おかげで必要なものに囲まれて、気持ちいい生活になってきたかな」
と、お気に入りのダイニングから窓の緑を眺める。猫たちも窓辺でのびのび、ひなたぼっこ。この夏、いっそう生い茂る緑の中でオリンピック観戦を楽しむころには、さらに進化した空間になっているかもしれない。

豊かな緑を望む、南西向きのリビングダイニング。趣の違いで自然と用途が分かれている。左がダイニングスペース。

カーブを描く壁には窓を付けて、より開放的に。アンティークの鏡コレクションも。

読書や仕事はこちらが多い。赤いソファは20年以上愛用する名品「ユトレヒト」。繕いながら使い続ける予定。

部屋の右手奥の高い棚には本を並べる予定だったが、雑貨ギャラリーとして活用中。

ヴィンテージの家具が温かな風合いを醸すダイニング。低い目線で寛ぎたいと、テーブルと椅子は脚をカットした。

石井佳苗さん流、広く心地よく暮らしを楽しむアイディア。

カーブを取り入れて、全体を広く見せる。

限られた空間でも閉塞感を極力減らして快適に。その知恵の一つが、家の中にさりげなく配された3つのカーブ。天井、キッチン、和室とダイニングを隔てる壁。
「年代ものの物件は梁や柱がたくさんあり、空間の中に直角が多いもの。その角が落とす影の存在感は意外に強く、きゅうくつさにつながりやすい。でも、角をカーブに変えれば、それほど圧迫感を感じることもありません」
キッチンは壁を作らずカウンター式にすることで、開放感たっぷり。ダイニングとひと続きに見えるため、より広く感じられて、自然光も取り入れられる。

使いたい道具にぱっと手が届く、使い勝手重視のコンパクトな空間。雨戸を背板にして作った、逗子時代の食器棚も活躍。

和室のすぐ左手にはチェストとバッグハンガーが。わずかな隙間も活用。

琉球畳にエスニックなラグがモダンな印象。左の壁はクローゼット。「服はここに入る分だけ、と決めています」

和室をぐっとモダンでフレキシブルな空間へ。

「アジアを見直す」をテーマに作った、オリエンタルムード漂う和室の着想源は台湾。
「床から少し高さをつけた畳の部屋を台湾で見て、これは使いやすそうだなと思って。高さをつけたぶん、下には引き出し式の収納を作り付けて布団を入れています。普段は布団を敷いて寝室に、人が集まる時は食事の場に、とその時々で多目的に使えて便利です」
部屋の奥には、洗面・浴室に直接つながる扉を取り付けた。
「これがあると、寝室から洗面所に行くのもすごく楽。床下の収納は洗面所側にもあるので、そちらには掃除道具などを入れています」

家の顔である玄関こそ、こだわりの空間に。

「玄関こそ広く！」が、石井さんのポリシー。
「帰ってきて一番に入る場所が狭苦しいのはいや。だから、小さな家でも玄関は広くとりました。最初は入って左手にウォークイン式のシューズクローゼットがあったのですが、それを取り払って場所を有効利用しています」
そのスペースには靴はもちろん、コートやストールなど外出時に身につける衣類のハンガー、そして鏡も。広々とした場所で身支度ができ、帰った時もすぐここで靴やコートを手入れできるという実用的な玄関になった。

右は靴箱代わりのインドのドロワー。自作のラダーハンガーにはストールをかけて。

たたきに敷きつめた赤いレンガを廊下までつなげることで、視覚的にも広々と。

洗面所とバスルームにもアートな気持ちを。

白と黒のタイルがコロニアルな邸宅を思わせるバスルーム。窓からは一番遠い空間だけど、太陽光をしっかりと感じて過ごせる。

「少しでも光を取り入れたくて、壁の高い位置に窓をつけました。小さな窓でも、ここからの光があるとないとでは開放感が違います。ガラス張りの浴室まで光が届くので、朝の入浴も快適です」

小さな絵、ドアノブにあしらわれた麻のタッセルなどの飾りも、鏡に向かう時間を楽しくしてくれる。猫のトイレもここにあるため、和室との間の扉には猫用ゲートも。

「猫のトイレはリビングにもあるんですが、猫たちはこちらのほうが落ち着くみたい（笑）」

コンパクトながら、人も猫も過ごしやすい空間になっている。

トイレ・洗面とバスルームの間はガラス張り。同じタイルを敷いて統一感を出し、より広く見せている。

高い窓から差し込む光と鏡周りに配したアートで、身支度の時間も軽やかな気分で過ごせる。

白い板で作った、猫のトイレカバー。市販のトイレにかぶせる形で、目隠しの役目を果たしながら掃除しやすい。

猫の動線を考え、和室と洗面所をつなぐ扉に猫用ゲートを特注。

台車のような石井さん流マガジンラック。厚い板で作っているので増え続ける雑誌の重量にも負けず、移動も楽。

キッチンの壁にも小さな飾り棚が。カットボードや菜箸など木製の調理道具と調和して一つの風景になっている。

テーブルの脚には真鍮製のキャスターを付けて、高さを微調整。

既製品でないものは別注したり、自作して。

暮らしのカスタマイズの達人として、DIY関連の著書でも知られる石井さん。猫のトイレを覆うカバー、木製の棚、ラダーハンガー。新居でも暮らしを実用面で支えるのは、ごくシンプルな形で手づくりされた品々。

「ここに棚が欲しいなとか、既製品でなかなか気に入ったものに出合えない……なんていう時は、ベニヤと釘でぱぱっと数時間で作ってしまいます（笑）」

と、こともなげに話す一方、「DIYは作品とは思ってない」と言い切る。確かに潔いほどシンプルで実用に徹した品々は、ひと目見ただけでは気づかないほど、風景に溶け込んでいる。

「DIYは見た目より機能のほうが大事だと思っているんです。だってデザインはプロのインテリアデザイナーの作品にはかなわないでしょう？　それならその家具のじゃまをしない、主張のないものしか作りたくない。いっそ作ったことがわからないくらいが、DIYはちょうどいい気がします」

工夫のある家 4

想像力と実現力で叶えた、好きなものが「生きる」部屋。

リノベーション成功のカギはイメージ力と情報収集力にあり。アイデアに満ちた、スタイリスト・岡部美穂さんの新居におじゃましました。

撮影・馬場わかな　文・新田草子

写真集やSNSも駆使して集めた、自分の理想のイメージを形に。

岡部美穂さん スタイリスト

おかべ・みほ●2000年よりファッションスタイリストとして活動。女性誌や広告を中心に、多くのスタイリングを手がける。

「新しい住まいを探していた約1年前、偶然、知人に紹介されたのがこの部屋でした」という岡部美穂さん。町並みが一望できるリビングダイニングに、申し分のない広さと間取り。37年という築年数も許容範囲内で、夫ともども、見るなり気に入ったという。壁がカラフルだったりキッチンが個性的だったりとインテリアは好みと違ったが、「リノベーション前提で考えていたので気になりませんでした」。

購入後改装に着手し、間取り以外はほぼフルリノベーション。真っ白の壁にコンクリート風の塗装やステンレス、木といった異なる素材が響き合う、心地よい空間が出来上がった。リノベーション成功のコツを尋ねると、

「どういう部屋にしたいか、自分の中で明確にすることが大事だと思います。私はネット上の画像を集めるアプリ『ピンタレスト』や、インテリアの写真集などで好みの写真を集め、徐々にイメージを固めました。内装の施工者とのやり取りにも、そうした画像が役立ったかも。あとは先輩インテリアスタイリストなど、周囲の〝目利き〟の方のアドバイスも大きかったですね」

かくして、理想の住まいを手に入れた岡部さん。以前はしまい込むだけだったオブジェや写真のコレクションも飾ることができ、家にいる時間が何よりの楽しみになったという。

「リノベーションのよさを一度知ってしまうと、既製インテリアの部屋にはもう住めないかもしれません」

かつてのキッチンは、カウンターが個性的なモザイク柄だった。

【キッチン】コンクリートのような風合いが楽しめる塗装剤を採用。

キッチンのカウンターや床をコンクリートにしたいと伝えたところ、内装業者が提案してくれたのが、コンクリート風に仕上がる塗装剤「モールテックス」。本物のコンクリートを使うよりも手軽で、撥水性も高い。

「吊り戸棚は取り払って板だけのシンプルな棚をつけ、その下の面に照明を取り付けました」

総ステンレスのキッチンに合わせ、冷蔵庫はスウェーデンの「アスコ」のものを選んだ。

Before

カウンターを全面改装、えんじ色の壁は白く塗り直した。

ごみ箱は見えない場所に。

カウンター内側は、一部をオープンにしてごみ箱置き場に。

シンク下には鍋やオーブンを。

シンプルなステンレスシンクの下にはあえて棚を設けず、自由度を残した。

リビングとの境目に真鍮のラインを1本。

インテリアショップで見かけたスマートな処理が気に入り、それをお手本に。

大容量の引き出しで見た目もすっきり。

作業台も兼ねるカウンター。キッチン側は引き出しになっていて、食器はここに。

座りやすくなる、ちょっとした凹み。

カウンターにはスツールを。リビング側の面を8㎝ほど凹ませて座りやすくした。

ダイニングとリビングをゆるくゾーニング。

窓辺のゾーンとL字になるようにソファを配し、くつろげる空間に。ソファは、イタリアの「ジェルバゾーニ」の〈GHOST〉。

高低差を生かし、窓際にお気に入りをディスプレイ。

窓辺には器やオブジェを。高さをあえて不揃いにする並べ方は、インテリアスタイリストの石井佳苗さんに教わって。

クローゼットの扉を姿見にして、空間を広々と。

［ベッドルーム］

リビングに向かう動線とは別に、玄関を入ってすぐを右へと進んだ先にあるベッドルーム。場所はリビングの隣に当たるが、アクセスが明確に分かれているので、来客時に気になることもない。

「友人たちも訪れるリビングと、プライベートスペースがほどよく分離した間取り。それも、ここを気に入った理由のひとつです」

リビング同様に明るいベッドルームは、大型のウォークインクローゼットも併設。申し分ない作りだけれど、問題がひとつあった。2面採光ゆえに壁が少なく、大きな鏡を置く場所がない。そこで、

「ウォークインクローゼットの引き戸を鏡付きのものに替えました。場所を取らない上、部屋がより広く感じられるという利点も」

背の高い家具は置かず、明るさと開放感を生かして。

2面採光ならではの明るさ。壁際にトランクや本棚を置いて雑誌や写真集を集め、ちょっとした読書スペースに。

鏡をスライドするとクローゼットが。

クローゼットの扉も兼ねた鏡は、天井まで届く大きさ。右下はサイドテーブルにもなる「ジェルバゾーニ」のスツール。

必要なものが収まる作り付けの棚とカウンターで、効率のよい動線を実現。

［水回り］

小さなソファなら置けそうなほどゆったりとした洗面所は、収納にもひと工夫。壁面には下着やタオルなど必要なものがすぐ取り出せる大容量の吊り戸棚を作り付ける一方で、その下のカウンターは引き出しを1段だけ作り、下はあえてオープンにした。

「ワインセラーや買い置きのウォーターボトルなど、高さのあるものを収めるスペースにしています」

壁は基本、白だけれど、トイレだけは趣を変えて濃いめのブルーグレーにペイント。ゲストが使うことも考えて洗面ボウルを設け、お気に入りの鏡を掛けた。

Before

既製品の洗面台が取り付けられていた、以前の洗面所の様子。

大きめ収納でバスタイムが快適に。

タオルや下着のほか、洗剤などの生活用品は大容量の吊り戸棚に収納。カウンターにはiPodやスピーカー、本などを。

ゲストも和む、トイレのしつらえ。

左の壁には、木工作家の井藤昌志さん作の鏡が。「いつか部屋に飾りたいと思って買っておいたものがはまりました」

隠す・見せるのメリハリで、居心地のよいバスルームに。

洗面台の下には、かごに入れたタオルや「デロンギ」ヒーターを。化粧品などの小物は鏡の裏の棚に収納してすっきり。

【玄関】
ヒバ材と風通しをよくする建具で、エントランスも部屋も清々しく。

「仕事柄、靴の箱が捨てられないんです」という岡部さん。以前は玄関の一角に積んでいたというそれらを収納できるよう、シューズボックスの下にスペースを作ってもらった。そのシューズボックスの天板として使われている分厚い一枚板は、夫が勤める雑貨店で扱っている青森産のヒバ材。

「抗菌・消臭力が高く、玄関にぴったり。トイレにも、同じ素材のチップを置いています」

さらに、玄関から続く廊下と各部屋を隔てるドアにも、空気を爽やかに保つための工夫が。

「すべて、手で動かせるルーバー付きのものにしました。開けておくと風通しがよく、夏でも熱やにおいがこもらず快適です」

収納力も抗菌力もある、特製シューズボックス。

下をフリーの収納スペースにしたシューズボックス。ここにも、お気に入りのオブジェを並べて。

ルーバー付きドアで明るく、風通しよく。

全面ルーバーのドアは、ブラインドメーカー「ナニック」で特注。ドアを閉めても光が通り、日中の廊下の明かりはこれで充分。

玄関の前に椅子を1脚。掛け軸のように好きな写真を飾る。

「絵や写真は単独で飾るよりも椅子やソファと組み合わせると決まる、という石井さんの『掛け軸論』にならいました」

【かご収納】
いつの間にか増えてしまうかごは、「見せる収納」としてあちこちに。

好みのものを見つけるとつい買ってしまうというかご。

「引っ越す際に集めてみて、我ながらその多さに驚きました。しまい込んでも場所を取るだけなので、収納として使うことに」

転がりやすいエクササイズ用のボールを入れておいたり、猫のおもちゃ入れにしたり。キッチンにも小ぶりのかごを置き、キッチンクロスなどを入れている。

「出しっ放しでも気にならないし、軽いので高いところに置くこともできる。重宝しています」

バランスボールの定位置に。

リビングに転がしたままにしたくないエクササイズグッズの収納も、かごが解決。

冷蔵庫上の収納もかごで。

インテリアショップで購入したかごいろいろ。プラスチックボトルやビニール袋入れに。

こまごましたおもちゃ類も。

裂き編みのカラフルなかごには、小さくて行方不明になりがちな、猫のおもちゃを収納。

しっかりとした作りの買い物かごは、多岐に活用。

夫が勤める雑貨店で扱う青森ヒバのかごバッグ。買い物にはもちろん、雑誌などを入れるのにも。

工夫のある家 5

働く・暮らす・くつろぐをまとめた、仕事場兼自宅の工夫を拝見。

仕事の現場が自宅だったとしたら。働く空間と暮らす空間、両方を心地よくする工夫が潜んでいるはず。働く夫婦のアイデアを拝見。

撮影・柳原久子　文・室田元美

撮影スタジオと住まいの動線を、2つの階段で分けました。

柳原久子さん　写真家

こちらは居住スペース。1階はリビングとキッチン、2階は寝室。吹き抜けの開放感を満喫しつつ、床暖房などで冬も全体が暖かい。

半年以上かけ、光と広さを確保できる土地を入手。公園にも近く静か。

写真家の妻、デザイナーの夫。揃って家で仕事をする柳原久子さん夫婦。

2年前の夏、東京・目黒の公園に近い静かな場所に、仕事場と住まいを兼ねた延べ床面積146・50㎡、3階建ての家を建てた。

「設計はシンプルで奇をてらわない住まいづくりで知られる、建築家の難波和彦さんにお願いしました。自然光がたっぷり入ってしかも広い撮影スタジオを確保するには、まず土地探しが大変でしたね」と柳原さん。

スタジオありきで進めたが、もうひとつのテーマが「オン・オフをはっきりと分ける」こと。家の中に2つ階段を設け、住まいと仕事場の動線を分けた。まず、プライベート専用の階段。リビング、キッチン、バスルームのある1階と、寝室のある2階をつなぎ、階段下は収納スペースに。

3階のスタジオへは、玄関から続く階段で。撮影で訪れる人は玄関から住

写真を選んだり編集するのは、2階の仕事部屋で。玄関からスタジオへの階段の途中にあり、隠し部屋のような空間。

スタジオはヨガの先生を呼んでのグループレッスンにも使用する。柳原さん自身もレッスンに参加、ヨガ歴5年。

屋上はなごみのスペース。「周囲に土を入れ、ハーブやトマト、豆なんかも育てています。収穫が楽しみ！」

1階の玄関脇にある、グラフィックデザイナーの夫の仕事部屋。片づけ上手で3畳とは思えないほどスッキリ広々。

3階の撮影スタジオ。「わが家でいちばん日当たりのいいのが、ここ」。グリーンや木の小物がアクセントに。

2階の仕事場(奥)と寝室(手前)を仕切るドア。カギもかけられる。

仕事の客人は、玄関からこの階段でスタジオに直行。

まいを通らず、スタジオに直行できるようになっている。1階に夫の仕事部屋、2階に柳原さんの仕事部屋がある。

「仕事場と住まい、空間を分けたことでプライベートな生活も確保できます。気持ちも切り替えられるので、仕事にも集中できて、快適な毎日ですよ」

やなぎはら・ひさこ●もの・ひと・旅・料理の撮影などで、『クロワッサン』でも活躍中の写真家。ヨガや園芸が趣味。

スマホでドアの鍵を開閉、わが家には欠かせません。

スマホでどこからでも玄関の鍵を開閉。そんな便利なスマートロックをネットで購入した柳原さん。「スタジオでの撮影やヨガに、途中から来る方も。その時、3階から下りていって鍵を開けるのは大変で。これはもう手放せません」鍵そのものは簡単に後付けできて、開閉はスマホ操作で簡単。「施錠し忘れても、外出先からロックできます。しかも世界中どこにいても操作可能、すごいです」

玄関の開け閉めもスマホでできる時代。スマートロックでネット検索すると商品も多数。

階段下のスペースを生かしリビングで使う小物を収納。

階段箪笥を思わせる、段差を生かした収納。リビングもすっきり。

リビングと2階の寝室をつなぐ階段。その下のスペースには、まず中心にテレビ、周囲に小物を収納するボックスが組み込まれている。「リビングで使いやすいようにコード類、薬や化粧品などを入れています」。穴を開け、引き出しに指を掛けて開けやすくしたのもアイデア。

手作りの収納ボックス。大きさを変えて大小いろいろな小物を整理整頓。

白い空間に合わせて、家具や窓の枠を白っぽく統一。

壁や天井が真っ白な柳原邸では、ティッシュも白い箱に統一するというこだわりよう。「白い空間に合わせて、もともとあった木製の家具や窓の木の枠なども手をかけて、白っぽいトーンに揃えるよう工夫しました」。たとえば茶色いテーブルは、もとの塗装をはがすソープフィニッシュ加工を施して無垢材の白い素地を生かした。窓の枠には、木のよさを保ちながら白っぽく仕上がる塗料「バトン」を塗って、空間になじむようにした。

ソープフィニッシュ塗装剤「ヴェネックス」キット 各180㎖×3本 3,500円（編集部調べ）

木の風合いを生かし呼吸を妨げない塗料「バトン」ホワイト3.5kg 5,500円（編集部調べ）

使わない家電などはリビング床下の大収納スペースに。

床板をはずすと、そこには収納スペースが。とくにリビングの畳（右）の下は、配管の奥にたっぷり収納可能。

床暖房のための床下空間を収納としても使えるよう、メンテナンス用以外の開口を作ってもらった。「季節外の家電や、スーツケース、アウトドア用品など、あまり使わないもの、場所を取るものは全部床下にしまっています。わが家は収納スペースが少ないのでここは大助かりですね」

天井に使われた鉄板は照明、カーテンなど吊り下げられて便利！

リビングを照らす、和紙で作られたイサム・ノグチの照明は、鉄板の天井にマグネットで固定されている。寝室のクローゼットのカーテンレールも同様に、マグネットで天井にピタッ。「最近ではかなりの重量に耐えられるマグネットが見つかりますので、カーテンレールも大丈夫」

鉄板にマグネットで固定した照明や、夫婦でDIYして作ったクローゼットのカーテンレール。「照明やカーテンの色も壁に合わせて白に。家じゅうのカーテンを、夫が縫ってくれました！」

仕事場ときっちり分かれた くつろぐための住まい。

1階はダイニングキッチンと吹き抜けのリビング、階段を上がると2階の寝室へ。このひと続きの空間が、柳原さん夫妻のくつろぎの住まい。リビングは床を1段高くしてクロスを張り、カジュアルな和モダン風のスペースに。

「椅子だと『ここに座れ』って言われているようで窮屈でしょ。テレビを観ながらゴロゴロできるようにしたかったんです」とデザイナーの夫も幸せそう。仕事を持ち込まない住空間は、癒やしの場。くつろぎ感満点だ。

ウェルネスな食生活をめざし、ダイニングキッチンを夢の工房に。

堀 亜紀子さん　主婦、料理家

1 高台にある古家を購入して改装。延べ床面積は94.72㎡。2 広々とした自慢のダイニングキッチン。天井をはがして高くし、モルタル仕上げの床は低くして開放感を出した。空間が広がったぶん、グリーングレーに塗装した鉄骨でしっかり補強。3 ダイニング部分を増築し、眺めのいい食卓に。友人を招いてホームパーティを開いたり、近所の友人たちとお茶を飲んだりする。4 食にこだわる夫婦らしく、キッチンには見た目も機能も抜群の調理器具が。5 キッチンの隣にはワインやスパイス、乾物などをたっぷり収納できるパントリー。冷蔵庫もこの中に。

木々に囲まれた築45年の一軒家を、10年ほど前、神奈川・鎌倉に手に入れた堀亜紀子さん夫婦。「東京に住んでいたのですが、子どもができたら自然の豊かな環境で育てたいなと思っていたので、ここへ引っ越しました」と堀さん。

子どもが生まれて家族3人になったのを機にリフォームを考え、建築設計の「サポーズデザインオフィス」に依頼。2018年10月に木造2階建ての家が完成した。玄関ドアを開けると、ダイニングキッチンの広〜い空間が。

「夫婦とも料理が好きで、夫はここで飲食のビジネスをしたいと考えていましたが、今は住居と工房のような場所に。レシピを考えたり、友だちを招いて食事するために広いダイニングキッチンを、というのが最大の希望でした」

ダイニングキッチンはもともとあった天井をはがして梁を見せ、床板もはがして50㎝ほど下げたため、上下の空間が広がった。また、ダイニング部分を10㎡以内なら増築可能ということが分かり、出窓にして角にソファを作って広げたため、大人数で食事を楽しめる広いスペースに生まれ変わった。

「最近はキッチンでピザを焼いて、ワインを飲む会を開いたり。東京から友人が家族連れで遊びに来てくれるので、泊まりがけでゆっくり過ごしてもらえるようにと、客間も作ったんです」

1階のダイニングキッチンの奥にはリビングのほか、新たに念願の広いクローゼットと、和室の客間を設けた。モダンでありながらほっこり温かい印象なのは、以前の家にあった木の床のイメージを残し、木材や珪藻土など自然素材を使って仕上げてもらったから。

「夫も私もイギリスに数年住んでいたので時を経た古いものが好きですし、ここに来て、生活スタイルや食もより自然に近いもの、体にいいものを意識するようになりましたね」

子どもの手が離れたら、食と健康の仕事をしたいとの目標も。いずれ夫婦の仕事場としてダイニングキッチンが大活躍してくれそう。

玄関ドアを開けると、そのままダイニングキッチンへ。愛犬のライカがお迎え。

ほり・あきこ●結婚前は看護師。英国で夫と出会い、現在は3歳男児の母。ウェルネス関連の仕事をめざし、マクロビ食を習得。

オーダーメイドのアイランドキッチン。広い天板の上で、パンやピザの生地もこねている。

念願のクローゼットには家族みんなの衣服がすっきり。

リフォーム時に収納場所が欲しかったので、リビングスペース（左下写真）の奥にクローゼットを、その奥に和室を作ってもらった。クローゼットの壁にポールを取り付けてジャケットやブルゾンをかけ、下の引き出しには畳めるTシャツやボトムなどを収納。「洋服はここに入る分しか持たないようにしています。今は生活に合わせて、アウトドアやカジュアルなものがほとんどですね」

客間を兼ねた小さな和室はほっとなごめる自由な場所。

クローゼットのさらに奥にあるのが、客間を兼ねた3畳ほどの和室。家具は何も置かず、壁にも何も飾らず、自由な空間として使えるようにしている。

「広くなくても和室があると、やっぱり和みますよね。疲れたときにちょっと横になったり、遠くから来たお客さまに泊まっていただくこともできます」。見えない一角にある贅沢な空間。青畳のにおいがまだすがすがしい。

収納力抜群のクローゼット。かごにはオフシーズンの小物などを入れて。

住空間をすっきりつなぎ、一体感を持たせる廊下。

リビングの奥へとつながる廊下。その先左側にクローゼット、さらに和室がある。和室の向かいにはバスルームが。廊下の壁と床部分はリビングと同じ木材が用いられているので、空間に一体感をもたらしている。廊下の突き当たりには勝手口が設けられ、ガラス窓から光が入るので、日中は照明をつけなくても平気。木の床が温かく柔らかい表情を見せる。

リフォーム前は1階全体がこの床の高さだった。隣接するダイニングキッチンの床を下げたため、リビングは小上がり風な雰囲気に。

ダイニングキッチンからは廊下と勝手口のみが見える。古きよき日本家屋のたたずまいを感じさせる。

「遊びに来てくれた友人一家が泊まったり、帰りの遅い夫が2階の寝室ではなくここで寝てしまうことも」

照明のスイッチは、1カ所に集めて便利に。

アイランドキッチンの側面に並んでいる、小さなポチポチを発見。「照明のスイッチなんです。1階のダイニングキッチン、パントリー、リビング、クローゼット、ドッグスペースも廊下も全部ここで照明をつけられるので、いちいち移動する手間がかからず便利です」。見た目もスッキリおしゃれ。ただし、どのスイッチでどの場所の照明がつくのかを覚えるのに半年以上もかかったとのこと。

側面にずらりと並んだスイッチ。色、材質も周囲に溶け込んでいる。1階全体の灯りをここでオン・オフ。

ドッグスペースも同じテイストで、空間に統一感を。

「撮りますよ〜」、カメラを向けるとくるりと反転。かわいいお尻を見せてくれたライカ。

イングリッシュ・コッカー・スパニエルの「ライカ」。「愛犬にもくつろげる自室を」と堀さん夫妻は1階の階段脇にライカ専用のドッグスペースを設けた。周囲のテイストに合わせた材質で。扉や壁は細かい格子状の扉を鼻先で軽く押せば、開いて中に入れる仕組み。扉は下半分だけなので、ライカに圧迫感を与えずにすむ。

壁、天井、床を同じ素材にし、広さを感じさせる。

テレビと3人掛けの大きなソファがあるリビングは、一家がくつろげる場所。「リフォーム前はもっと広かったのですが、奥にクローゼットと和室が欲しかったので仕切りました」。狭くなったとはいえ、リビングの壁、天井、床を同素材にしたので、広くゆったりつながりのある空間を味わえる。ソファの後ろにある備え付けの本棚には、夫妻の好きなワインや料理の本がずらりと並んでいる。

掃除道具、紙袋などかさばるものは、ここに。

1階の階段をはさんで、ドッグスペースと反対側にあるのが、大きな収納スペース。かさばる掃除道具、アウトドアや子どもの外遊びに使うもの、傘、そして紙袋、トイレットペーパーのストックなど収納場所に困るようなものをここに入れている。できるだけ自然なものに囲まれて暮らしたいと考える堀さんらしく、掃除道具もハイテク家電より素朴な箒などを使うのが好きだという。

「うちは玄関にスペースがなく棚も置けないので、階段脇のこの収納が何かと役に立っています」

外の自然を取り込んで、開放的に借景を楽しむ大きな窓。

「ライカが吠えているので何かな〜?って外を見ると、たいていリスが走っていますね。ときどきタヌキも」

「春はお隣の梅の花、山々の新緑、秋は紅葉が見事なんですよ。家の中にいながら、いつも季節を感じて過ごせます」。そんな鎌倉の豊かな自然を住まいに取り込めるよう、住居の角に位置するダイニングキッチンの窓は大きく設計。おかげで明るく、実際の広さよりずっと広々と開放的に感じられる。カーテンはつけずに目隠しはブラインドで。それも日中はほとんど開けっ放しだそう。

50代からの住まいの重要課題、捨てる・減らす・片づける！

年齢を重ねたからこその居心地よい空間作りのメソッド、そして必要最低限のものだけに囲まれて過ごす時間について、2人の達人が語りました。

イラストレーション・山口正児　文・一澤ひらり

心地よい空間を実現する50代のための〃断捨離®〃の心得。

やましたひでこさん
一般社団法人 断捨離®代表

ヨガの行法哲学「断行・捨行・離行」に着想を得た「断捨離」を日常の「片づけ」に落とし込み、誰もが実践可能なメソッドを構築。

Q 体力面などを考えて「断捨離」を始めるのによいタイミングとは？

タイミングなんて言ってる場合じゃありませんよ。始めるならいまでしょ！ 家の中を新陳代謝させることが大切です。

「入れたら出す」は命の営みの基本。住空間も同じで、入ってきたら出して代謝していかないと機能不全に陥ります。毎日やらなきゃいけないことだから、断捨離にタイミングはありません。

とりわけ女性の50代は大きな転換期。子育てが一段落しても、更年期の悩みや親の介護も心配になってくる頃です。

節目の時期だからこそ、家族主体から自分が主体の新たなステージを作るために、大道具、小道具の見直しが絶対必要になります。それは決してカラーボックスなんかではないはずだから。断捨離は片づけの手段ではありません。人生の新たな舞台空間を作り出す、心の拠りどころになるんです。

Q 「捨てる」「減らす」が苦手。いったいどこから手をつけたら……。

「入れたら出す」を考えたら、まずはトイレを清々しい空間に。ごちゃごちゃと飾ってませんか？ スッキリ爽やかな空間にしましょう。

家の中で、「出す」目的で占有される空間といえばトイレです。排泄環境を毎日清潔に、簡素に整えることで味わえる清々しさは格別です。

反対に、「入れる」ために費やされる場所はキッチン。中でもコアになるのは冷蔵庫です。庫内に食べ物の残骸を放置していませんか？ 冷凍したまま忘れていませんか？ そんな場合も、消費期限の表示がある食材は、「捨てる」判断がひと目でわかるので簡単です。

もうひとつ出入りが頻繁な場所は玄関ですが、特に見過ごされがちなのは靴箱。処分する靴の選択は比較的容易。お気に入りの靴だけにして、空間を甦らせる気持ちよさを感じてください。

断捨離はトイレ、冷蔵庫、靴箱など、小さなスペースから手をつけるのがコツ。達成感が得やすく、要不要の判断がつきやすい場所から始めましょう。

「いつか」「誰か」「何か」に使えるかも……という考えはNG。

使いやすく変わった空間を見せるのが、何よりの説得材料。

Q 「捨てる・減らす」とき、家族の了承はどうやって得るの？

同意を得ようとしてもダメ。自分の縄張りから手をつける。言葉ではなく空間で相手に伝えるのが一番です。

こういうときって夫や子どもに不機嫌になられるのがイヤだから、ついご機嫌伺いをしてしまいがちなんです。夫が捨てさせてくれないという嘆きをよく聞きますが、「捨てる・捨てない」の問題ではなく、夫の機嫌を最優先させているような夫婦関係に問題の本質があるということに気づいていません。家とは家族関係の写しですからね。

まず、自他ともに認める自分の縄張りから断捨離を始めて、少しずつ清々しさを広げていくといい。たとえばキッチンを使いやすく、モノを取り出しやすく、しまいやすくする。何より、キッチンに立つのがうれしいという空間にする。それが家族に自然と伝わるんです。言葉で説得するよりも、きれいに片づいた空間を目の当たりにして、その使いやすさ、気持ちのよさを実感してもらうほうが近道ですよ。

Q 「片づける」段階へとスムーズに進めるには、どのくらい減らせばよい？

どのくらい？と聞いてる時点で甘いです。快・不快は人それぞれ。自分の居心地のよさを追求しましょう。

空間で一番大事なのは居心地です。どんな空間が居心地がよいのか、自分で感じ、意識することが必要で、基準はありません。断捨離は、その時その場の最適化の追求です。どこまで減らしたら居心地がよくなるかは、自分の思考・感覚・感性を総動員して感じとるものなのです。

居心地が悪いとしたら、その空間にはモノが多すぎるということ。実は、収納家具、収納グッズ自体がモノだという感覚が薄いのも一因。ぎっちりモノが詰め込まれた収納ボックスが、部屋にずらっと並んでいたりするのもモノで埋めつくされた状態。片づけられない人は判断をすぐ誰かに委ねてしまいがち。それって自分が飲んでいるお茶について、「これ、おいしいんですか？」と、人に聞いているのと同じでしょ。自分で考える癖をつけましょう。

どんな空間が心地よいか、自ら感じて思い描くことが大切。

ぎっしり詰め込んで、片づいたと勘違いしていませんか？

Q 「片づける」際に陥りがちな、気をつけたほうがよいこととは？

いかに収めないか、これが大切。空間にゆとりを持たせてこそ、モノは生き、美しく見えるんです。

今すぐに必要なものではないから、人は収納を考えます。しかし、必要とされない時間が長引けば放置され、やがて忘却されていくのは必然。モノは使われて役に立ってこそ価値が生まれます。使わないものはゴミと同じですから、いかに収めないか、収めても取り出して使いやすく、再びしまいやすいかどうかが重要なんです。

片づけというと、ついモノをきっちり隙間なく収める工夫をしがちですが、テトリスをやっているわけではないんです。そもそも目指す方向を間違えているし、逆に価値を損ないます。どんなものでもたくさんあったら十把ひとからげ、貴重だとは思えなくなる。収納とは選りすぐりのかけがえのないものが、次の表舞台に出るまで休ませるための楽屋待ちの状態。ゆとりの空間こそが、美を演出できるんです。

週末はキャンピングトレーラーで必要最低限のもので暮らす。

空間自体の狭さは問題ではない。大切なのは余白の美と豊かさ。

標高1000mの高原地帯、八ヶ岳連峰を間近にのぞむ。

木立に溶け込む、仏製のキャンピングトレーラー。

スマホとワイヤレスキーボードがあれば、森も書斎に。

キャンピングトレーラーは置きっぱなし。驚くのはその窓の広さ、明るさ。窓の景色はそのまま一枚の絵画のよう。

小林キユウさん 写真家

こばやし・きゆう●1968年、長野県生まれ。ブログ「小さな森暮らし。週末の八ヶ岳から」で美しい写真とともに静かな森の生活を綴っている。

週末、八ヶ岳の山麓でキャンピングトレーラーの暮らしを満喫している写真家の小林キユウさん。

「山が好きで森の生活に憧れていたんです。5年前に80坪の別荘地を購入して、2年前からキャンピングトレーラーを引き入れて、週末に通っています。自分で小屋を建てるより簡単だし(笑)」

仕事柄、住まいは撮影機材などにあふれ、なかなか断捨離できない。

「50歳目前になって、都市で暮らす僕には日常を一時的に離れ、自分自身を見つめ直す非日常的な時間と空間が必要だと思ったんです。だからここには最低限のものしか置きません」

ひとりでふらっと行くこともあれば、妻と娘を伴って訪れることも。

「コーヒーを淹れて森を眺めながら、静かに座っているだけで充足します。何もない空間にいると日頃いかにモノに縛られているかを痛感しますね」

キャンピングトレーラーは国産がほぼないため、フランスメーカーの中古を100万円ほどで購入。

「全長は4mぐらいで、広さは10平米ほどの狭小空間ですが、フランス製だけあって内装はシックで落ち着いています。ダイニングは開放感があるし、キッチンはシンクの下が冷蔵庫になっていて使い勝手がいい。しかもクローゼットやトイレ、ちゃんとした2段ベッドもある。余分なものが一切なく、コンパクトにまとまっているので実に快適ですね」

見てのとおり、スッキリとした空間で、ほとんどモノが置かれていない。余白が美しく映える。

「森の中にいると、過剰なものを排したくなる。僕も妻も山登りが好きでキャンプに慣れているので、不便さを楽しみたいんですよね。なければないで工夫するし、そのほうが面白いですから」

ミニマムな空間だからこそ、豊かな時間が広がっていく。

キッチンは三ツ口コンロで調理しやすく、シンクも小さいながら使い勝手は充分。

キッチンの奥には2段ベッド。寝転んで車内の窓から満天の星空を眺められる。

ダイニングは3面窓に囲まれ、陽光が降り注ぐ。森の気配を感じることができる。

キャンプ料理の醍醐味をプラス、シンプルに素材の味を堪能する。

手の込んだ料理は作らない。具だくさんのスープにパンといった素朴なもののほうが、森の生活にはよく似合う。

「スープはコトコト煮るだけでおいしくできるし、体が温まります。このあたりは別荘地で、近くには地元の人たちが利用するスーパーがあるので、野菜とか生鮮品は調達できます。天然酵母のパン屋さんやデリカテッセンもあるので、家族で散歩がてら買いに行くんです。焼きたてのパンとソーセージ、それに湯気が立ち上るスープがあれば、格別のごちそうですね」

妻で料理コーディネーターの渡辺ゆきさんが地場の野菜をおいしいスープに仕立てる。山好きの両親の影響か、ハイキング部に所属する中学生の娘も時に腕をふるう。

「食器はおもにキャンプ用を使っていて、食べ終わったらペーパーで拭いてきれいにします。洗剤は使わないし、洗い物の排水も出さないようにしているんです。森の中で暮らすと自然との一体感が強まるので、大地を汚さないように考えてしまうんですよね」

豚肉などと煮込んだ、ローズマリー香る、満足感たっぷりなクスクスのスープ。

高原の別荘地には、こだわりを持つパン屋さんが点在。焼きたてのパンが買える。

自宅から持ってきた冷やご飯で中学生の娘が作る、スパムと卵のチャーハン。

若い頃に買った一生ものを愛用し、培った価値観や人生観を再確認。

ここでは電気も水道もライフラインは全く引いていない。

「エネルギー源は基本ボンベに入ったプロパンガスのみ。これだけで暖房、ガスレンジ、そして冷蔵庫まで稼働させることができます。灯りは充電式のLEDランプかキャンドルですが、夜9時ぐらいには寝てしまいます」

水は20リットルのポリタンクに入れて、自宅から車に積んでくる。

「電気、上下水道のない生活を時々体験することは、何でも揃っている都会生活でマヒしている感覚をリセットできるし、災害時にも対応できますよね」

とはいえ、必要最低限のものしかない生活はシビアに思えるが。

「実は大学生の時にお金を貯めて買ったLLビーンのフィールドジャケットとか山の道具とか、一生ものと思ってじっくり吟味して手に入れたものを置いているんです。当時はモノの向こう側にファンタジーがありました。そのワクワク感にいまも満たされるので、僕にとっては捨てることのできない大切な宝物。心の糧になっています」

右上・作りつけの収納棚は瓶や置き物をディスプレイ。右下・スマホで音楽を聴くときは広口の瓶にスピーカーを入れると音がきれいに響く。左上・ポータブルのバッテリー。スマホの充電や大工仕事で使うインパクトドライバーの充電に。

必要は発明の母、DIYもしかり。森の生活だからこそのひらめき。

5年前に購入した時は一面クマザサに覆われていたという土地を、2年かけてきれいに整地し、キャンピングトレーラーを据えた。

「最初は原野みたいでしたが、手をかけていったら広がりのある場所に。DIYせざるを得ず、トレーラーの出入り口の段差を解消するためにステップ台を作りました。将来的にはウッドデッキにして、森のリビングにしたいと思っているんです」

広葉樹の森なので紅葉の時季は息をのむほど美しいが、やがて枯れ葉が一面に降り積もることに。

「放っておくと埋もれてしまいそうなので、囲いを作って枯れ葉を入れ、腐葉土にしています。時間が経つほどに発酵と熟成が進んでいきますね。実家が農家なので肥料に使ってもらおうかな、なんて考えています」

必要なものはなるべく買わずに自分たちで作る。何もないということは創意工夫を楽しめること。自然に抱かれた森の暮らしで小林さんは何にも縛られない、ニュートラルな存在になる。

右・トレーラーの出入り口に上りやすいようにステップ台を製作。いわばエントランス。左・枯れ葉を溜めておく囲いも作った。数カ月かけて発酵・熟成し、腐葉土に。

ハローストレージ

トランクルームの上手な活用で、すっきり快適な暮らしを手に入れる。

近年、トランクルームを利用する人が増えている。ものが溢れ気味の編集部スタッフの家でトランクルーム活用術を実践した。

撮影・青木和義　文・大澤はつ江

トランクルームというと、不要なものを置く場所、のイメージがあるが、実はそうではない。むしろ、必要なものを効率よく使うための収納部屋と捉えることが重要だ。

「トランクルームを活用すれば、家の居住空間を快適に変えることができます。ちょっと離れたところにもう一つの部屋を持つ、という考え方ですね。でも、やみくもになんでもかんでも収納すればいいわけではありません」と掃除や整理整頓、収納をアドバイスする佐和田久美さん。

「絶対に使うものを収納するのが基本。いつか使うものは放置されがち。季節ごとに中身を入れ替えるような使い方がおすすめです。そして行きやすい、自宅の近くを選ぶこともポイント」

佐和田久美さん
ワンズコピー代表、日本ハウスクリーニング協会指導員

さわだ・くみ●整った環境の重要性を講演会、雑誌などで伝えている。著書に『部屋を片づけるだけで子どもはぐんぐん伸びる！』(キノブックス)。

トランクルームには何を入れるか？ セレクトを開始。

本棚
はみ出した本をトランクルームに。開かずの扉が開く！

before

エディターという仕事柄、本は溜まる一方。大容量の本棚2つも満杯状態だ。「棚の奥のスペースが活用されていないのは問題です。隙間に押し込んでいた本をすべて出し、必要かどうか判断しましょう。トランクルームには、今は読まない本や展覧会の図録、画集を中心に移動をして」

押し入れ

after

before

来客用の寝具は圧縮袋で収納。日々の布団の出し入れが楽に。

天井まで寝具が積まれ、布団の出し入れが厄介だった押し入れ。年に1回使うかどうかわからない客用寝具はトランクルームに収納することに。「圧縮袋を使えば持ち運びも楽ですし、立てて収納ができるので便利。かさばる羽毛布団や毛布など、季節の寝具にも最適です」

トランクルームへ収納するものを決定し、運び込みます。

トランクルームに運ぶものは、想像以上に多かった!

「ここにあるのはほんの一部。来客用の布団がないだけで、押し入れが使いやすくなり、腰への負担が少なくなりました」(編集部スタッフ・大澤)

収納完了

見やすいように収納しました。

使用したトランクルームは2.5帖。まだまだ、余裕です。

「トランクルームをもう一つの部屋として使い、衣替えのように季節ごとにウエアや家電を出し入れする考え方は新鮮です。まだまだ入るようですし、これからもっと活用したいと思います」(大澤)

after

玄関

after / before

娘から預かった孫の三輪車は、次に使う時まで収納しておく。

「玄関は家の顔。いつもすっきりと清潔に保っておきたい場所です。普段、使わない三輪車などをトランクルームに収納すれば、玄関の掃除も楽になり靴の脱ぎ履きがスムーズにできます」

きれいな玄関なら不意の来客にも慌てない。

クローゼット

after / before

冬コートや孫のおもちゃを整理。全体が見渡せ、使いやすく。

「クローゼットに入れてしまえば部屋がすっきり見えますが、中はゴチャゴチャでものが迷子に。防寒着やスキーウエアなどの季節ものや出番の少ないスーツケースはこの際トランクルームへ」

今は使っていないおもちゃ類もいっしょに。

これで運び出しがぐっと楽に。

大きい圧縮袋なら布団2枚が入ります。

トランクルームのあれこれ。知っておきたい〝キホンのキ〟

上手に活用したいトランクルーム。気になる費用や手続き等、いろいろな疑問を「ハローストレージ」の鈴木貴佳さんに聞いた。

Q どんなタイプがありますか？

A●屋内型と屋外型の2タイプがあり、広さは物件により異なりますが、0・3帖から10帖。屋内型はセキュリティが完備されているので、女性でも安心して使えます。屋外型はコンテナを利用した大型収納スペースで、目の前で車で乗り入れられて、荷物の搬入出がスムーズです。共に24時間、いつでも出し入れ可能。収納する量をイメージできるよう収納動画もあるので参考にしてください。このほかに、バイク専用ストレージも。また、物件の見学（要予約）も受け付けています。

【屋内型】首都圏中心に約2万5000室。中規模タイプが多い。

【屋外型】北海道から九州まで全国展開。約7万2000室がある。

Q 申し込み方法は？

A●電話やホームページから申し込むと契約に関する書類が届くので記入し、支払い等完了後に使用開始。最短で2日後から利用可能です（契約方法により異なる）。利用開始前日までに暗証番号と鍵が届くので来店不要。個人契約の場合は運転免許証、保険証等、本人確認ができるものが必要となります。

【使用開始までの流れ】

1. 物件を決める。
2. 電話、HPなどから申し込む。
3. 契約書類の作成、返送。
4. 契約金の支払い。契約完了。
5. 鍵と暗証番号の受け取り。

＊解約する場合は電話等で連絡し、手続きを行う。連絡がない場合は自動で更新。

Q 荷物の搬入出に必要な車がありません。

A●有料で提携会社の運搬サービスが利用できます。重い家具などの運搬に便利な「らくらく運搬サービス」なども。運搬に関するキャンペーンもあるので情報はホームページで。

Q 契約時、いくら必要？

A●契約時に必要な経費は左の表を参照してください。月額料金は、部屋使用料＋管理費＋安心保証パック（任意）。物件検索ページから空き部屋の見積もりボタンを押すと、目安が分かります。契約は1年間。自動更新で更新料は使用料の0・5カ月分となります。

【契約時に必要な経費】

項目	金額
当月分と翌月分の使用料金	
管理費 2200円×2カ月分（当日分と翌月分）	
事務手数料	使用料 1カ月分
鍵代	屋外型・4400円 屋内型・3080円
セキュリティ登録料	屋内型のみ・1100円
安心保証パック（任意）	550円

Q トランクルームに収納できないものはなんでしょうか？

A●禁止収納物として動植物、危険物（刀剣など）、引火性のあるもの（ガソリン、灯油など）、異臭、悪臭のするもの。また、食品類、高額商品（美術品、宝飾品など）や現金も収納できません。詳細はホームページにて。

塗料、食品類はつい入れそうになるが要注意。

NEWS!

オススメ物件にてキャンペーン実施中。

ハローストレージの展開するトランクルームのなかでも、注目なのが「トランクハウス24」。部屋数が多く、サイズの種類が豊富。空調、エレベーター、セキュリティ、無料駐車場が完備されている。今なら、6カ月使用料半額、事務手数料0円のキャンペーン実施中。この機会に、トランクルーム体験をしてみては？

※キャンペーンを利用した場合、途中解約などの通常ルールが適用されない場合があります。

【トランクハウス24杉並荻窪】東京都杉並区荻窪1・34・5

【トランクハウス24世田谷砧】東京都世田谷区砧1・2・10

問合せ先・ハローストレージ／エリアリンク コールセンター☎0120・52・4185
営9:00～18:00 http://www.hello-storage.com/lineup/trunk/ ハローストレージ 検索

理想の部屋作りを叶える、東京のインテリアショップ案内。

住まいをよりよくする、自分好みの家具や雑貨。活躍中の人気インテリアスタイリストが選んだショップでお気に入りを探して。

撮影・MEGUMI　文・長谷川未緒

greeniche
代官山

岩佐さんのおすすめ

暮らしをランクアップするビンテージの北欧家具。

「北欧デザインの家具を探すなら」と岩佐知布由さん。北欧で買い付けた貴重なビンテージ家具と現行品を販売しているほか、鳥取の自社工場で生産するオリジナル家具も人気。「北欧の家具は機能性とデザイン性に優れ、日本の住宅にも取り入れやすいサイズ感のものも多い」と店舗スタッフ。「長く愛せるものを見つけられると思います」（岩佐さん）

グリニッチだいかんやま●東京都渋谷区猿楽町29・10 HILLSIDETERRACE代官山C棟1F ☎03・6416・5650 ㊋11時～19時 ㊡水曜 https://www.greeniche.jp

お店のおすすめ

復刻された北欧の名作椅子。

デンマークのブランド〈FDBモブラー〉のJ48。8万7000円～。

1 北欧デザインに多い木製の家具は経年変化が魅力で、使っていく楽しみがある。2〈ストリング〉の壁付け収納、〈ルイスポールセン〉の照明など、人気デザインの品揃えも豊富。3 丁寧にリペアされたビンテージの椅子と人気の現行品。

荻野玲子さん
スタイリスト

おぎの・れいこ●雑貨やインテリア、ファッションまで幅広く手がける。上品かつ遊び心のあるスタンダードなスタイリングにファンが多い。

矢口紀子さん
インテリアスタイリスト

やぐち・のりこ●雑誌や広告を中心に、雑貨と家具のスタイリングを手がける。ショップディスプレイなども。実際に使って、よいものを提案している。

岩佐知布由さん
インテリアスタイリスト

いわさ・ちふゆ●雑誌、広告、カタログ、CMなどでインテリアや雑貨などのスタイリングを行う。ショップディスプレイや住宅等のコーディネートも。

CASICA

矢口さんのおすすめ

**時代や国を問わない
新鮮なセレクトが魅力。**

「ダイナミックかつ静かなディスプレイが参考になる」と矢口紀子さんが語るのは、新木場で銘木倉庫を修復してオープンした「CASICA」。広い店内には洋の東西を問わず集められた古道具や現行品などが置かれている。ショップ内ギャラリーではアートを堪能でき、併設のカフェでは心身を整える食事を味わえるなど、生活をトータルで楽しめる空間だ。

カシカ●東京都江東区新木場1・4・6 ☎03・6457・0826 ㊕11時〜18時 ㊡月曜（祝日の場合は営業、翌火曜休） https://casica.tokyo

brownie and tea room

荻野さんのおすすめ

**素朴で手の温もりのある
ロマンティックなものたち。**

骨董市巡りの趣味が高じた店主が開いた店。イギリスを中心に、年に数回の買い付け旅で見つけてきた家具やバスケット、雑貨などが並ぶ。「いつ行っても欲しいものが必ず見つかります。世界観が丸ごと魅力的で、大好きなお店です」と荻野玲子さん。店主曰く、ベージュやブラウン系など、なじみやすい色を選ぶことが、古いものを暮らしに取り入れるコツ。

ブラウニーアンドティールーム●東京都港区南麻布1・3・15 ☎03・3454・3786 ㊕11時〜19時 ㊡火・水曜 http://www.brownie-tea.com

1 ナチュラルな雰囲気を醸すバスケットは収納用品におすすめ。1万2000円〜。2 店主がセレクトするのは、〈アーコール〉などシンプルながら、表情豊かなもの。3万5000円〜。3 普段使いできる手に取りやすいものがたくさん。4 閑静な南麻布の一角にある店舗。今後はイギリスばかりでなく、国内の作家ものなども扱うほか、キッチンスペースを併設し、食のイベントも行う予定。

お店のおすすめ

テレンス・コンランがデザインしたランプ。

1964年にデザインされた、モダンで温かみのあるマックランプ。初期モデルの木製アーム。4万円〜。

希少な手織りのキリムを張ったスツール。玄関に置いて靴を履くときに腰かけても。2万5000円〜。

お店のおすすめ
エキゾチックな空間づくりに。

1 元の倉庫を活かした、味わいのある外観。2 大胆なディスプレイは、竹ざるといった昔ながらのものの良さを再発見するきっかけにもつながる。3 人気のモロッコのベニワレン(絨毯)やザナフィ(ラグ)。上質で毛足の長いウールとふかふかの手触りが特徴。5万8000円〜。4 店内の一角にある観葉植物のコーナー。ワイングラスを花器に使うスタイリングも真似してみたい。

HAY hutte shoto

岩佐さんのおすすめ

一生ものの家具を理想どおりにオーダー。

1 山小屋にあるような、自然素材を使ったオリジナルの家具を中心に扱っている。窓の下に配置されたデイベッドはソファとしてもベッドとしても使えて人気。33万7000円〜。2 足場材とアイアンのコンビネーションがスタイリッシュな本棚。8万円〜。

「オリジナルの家具が、上品で素敵」と岩佐さんが太鼓判を押すショップは、ビンテージマンションの一室にある。木を無駄にしないよう足場材を再利用した棚や、オークの無垢材などを使ったダイニングテーブルなどを、ニーズに合わせてオーダーできる。「マンションの一室だからこそ、大きさなど自分の家に置いたときのイメージもしやすいです」(岩佐さん)

ハイヒュッテショウトウ●東京都渋谷区松濤2･13･1 SHOTO HOUSE202 ☎03･6804･9056 ㊡日〜木曜 https://hayhutte.com

お店のおすすめ
座り心地抜群のダイニングチェア。

レストランで長時間くつろぐことをイメージしてデザインしたという椅子。3万5000円〜。

nonsense

岩佐さんのおすすめ

一期一会の古き良きものを
日々の暮らしの中に。

1800〜1990年と幅広い年代で、さまざまな国から家具や雑貨などを集めた店。その時代にしかない素材や技術、今では再現できないデザインなど、店主が丁寧に商品説明してくれる。「どれも良い状態で店頭に並んでいて、商品に対する愛を感じます」とは岩佐さんの談。食器や椅子のみならず、リトグラフや絵画など、手頃なアート作品の品揃えも豊富。

ナンセンス●東京都世田谷区代沢5・6・16 ☎03・3418・0530 営13時〜20時 休金曜、第2・4木曜（祝日の場合は営業） https://non-sense.jp

お店のおすすめ

塗り直した跡も味わい深い。

曲線が特徴的なアール・ヌーヴォーの飾り棚。1万5000円。

1 品のあるマットなブラックにシンプルなフォルムが印象的なイギリス〈ウェッジウッド〉のビンテージ。ポット1万2000円、カップ&ソーサー1客4,000円。2 季節ごとのスタイリングも素敵な店内。

BULLPEN

矢口さんのおすすめ

日本の職人技が光る、
リラックスできる家具。

「家具、照明、鏡などが素敵です。家具類はほぼ日本で企画、生産されているというのも良いですね」と矢口さん。職人の技術に裏打ちされた、木の温もりのある家具は親しみやすいと評判。また、ここでしか販売されていない雑貨やスタッフと商品の作り手の両者でアイデアを出し合って生まれた、オリジナル商品のラインナップも豊富。

ブルペン●東京都渋谷区西原1・18・7 ☎03・6407・0526 営11時〜20時 不定休 https://bullpen-shop.com

お店のおすすめ

木目の豊かな表情が温かみを醸し出す。

別注で製作された〈稲熊家具製作所〉の美しいテーブルランプ。5万4000円。

1 家具のほか、食器から掃除道具まで幅広い品揃え。2〈フラットファニチャー〉のフレームフラワーベース。左の細長いものは一輪挿しに最適。4,000円〜。

HOEK

矢口さんのおすすめ

選び抜かれた小物を
インテリアのアクセントに。

店主夫妻が実際に使って納得したものだけを扱っているインテリア雑貨のセレクトショップ。タオルや食器といった暮らしの必需品から、万華鏡などプレゼントにもおすすめの遊び心を感じる品も。「扱っているのはモダンなデザインのものが中心ですが、どことなく有機的で、温もりを感じます。暮らしを豊かにしてくれるアイテムが揃います」（矢口さん）

フーク●東京都渋谷区神宮前2・33・16 チサンマンション原宿502 ☎03・6805・0146 ㈲12時〜19時 ㈭水・木曜 http://hoek.jp

1 人気商品は〈リトルサンシャイン〉のタオルで、浴室に映える発色の良さと優れた吸水性。800円〜。2 自然にできたとは思えないかわいい形のフェアリーストーン。さりげなく小皿に並べて。1,200円〜。3 店内に並ぶのは、趣向を凝らしたデザインのものが多い。

お店のおすすめ

日用品こそおしゃれにしたい。

紙製のティッシュボックスケース。箱型で出し入れしやすい。1,400円。

P.F.S. PARTS CENTER

荻野さんのおすすめ

家のすみずみまで、
自分好みにカスタマイズ。

本格的なDIYグッズから、ドアノブやソープディスペンサー、トイレットペーパーホルダーといったアイテムまで幅広く揃う店。家の中で、「もう少しおしゃれだったら」と思うところを、ランクアップしてくれる。「ちょっとした道具やおしゃれなパーツが揃い、見ているだけで楽しいです。好きなように家に手を加えたいと思わせてくれます」（荻野さん）

ピーエフエスパーツセンター●東京都渋谷区恵比寿南1・17・5 ☎03・3719・8935 ㈲11時〜20時 ㈭火曜 https://www.pfsonline.jp

1 機能的でデザインにも優れた海外の生活雑貨も揃う。2 素朴で飽きのこないシンプルなフォルムのホーロー製ランプシェード。4,660円〜。

お店のおすすめ

無駄を削ぎ落としたベーシックな時計。

1800年代から公共施設の時計を作っている英メーカー〈E.A.コームス〉と合作したオリジナル。9,200円〜。

日々の生活を豊かに、快適にする、50代からのリノベーション。

これからの人生を、より心地よく家で過ごすために。リノベーションを成功させる心得や、代表的な悩みを解決するアイデア例を紹介！

イラストレーション・木下綾乃　文・野尻和代　写真提供・スタイル工房

子どもの独立や親との同居、親からの相続、夫や自身の定年など。50代以降にとって、マイホームのリノベーションは、家族構成の変化をはじめ、人生の節目がきっかけになることが多い。とはいえ、資金はできるだけ借りたくないし、実際問題として借りるのも容易ではなくなってくる。

「リノベーションをするとなると、あれこれ手を入れたくなりがち。でも、限られた自己資金内で満足のいく改修をするには、どこに不便を感じているのか、求めていることは何か、初心を忘れないことが大切です。欲張りすぎると、なかなかプランが決まらないことが多い」と語るのは、数々の個人宅の改修を手がける、『スタイル工房』チーフプランナーの鈴木ゆり子さん。

その上で、「プラスαで何ができるのかという提案をリフォーム会社に求めることが大事。それが会社との相性を見極める目安にもなります」とも。

やるべきこと、やりたいことにそれぞれ優先順位をつけて、コミュニケーションを取りやすいリフォーム会社と二人三脚で。これが、豊かで快適な住まいづくりを成功させる鍵になる。

鈴木ゆり子さん
『スタイル工房』チーフプランナー

すずき・ゆりこ●大学卒業後、設計事務所勤務などを経て現職。施主と一緒に楽しみながらの住まいづくりが信条。リフォームコンクールで数多くの受賞歴を持つ。

リノベーション前に知っておくべきこと。

1 リノベーションでどこまで変えられるの？

マンションにしろ、一戸建てにしろ、持ち家の内装は原則として自由にリノベーションは可能。しかし、場所や条件によっては変えられないところがある。

まずはマンションの場合、改修できるのは専有部分のみ。

「サッシ、玄関扉、上下階につながる配管、躯体などの共用部分はさわれません。さらに、自治会の管理規約によって、床の変更や水回りの移動が不可の場合も。前もって規約の確認が必要です」

中高層マンションに多い、柱と梁を組んで建物を支える『ラーメン構造』は、室内の壁がほぼ移動可能なので自由度も高い。が、低層マンションに多い『壁式構造』は、壁や床など面で建物を支えているため、間取り変更には制約が。

一戸建ては、「増築や半分以上の大幅改修をするときには建築確認申請が必要となりますが、比較的自由度が高い」と、鈴木さん。ただし、マンション同様、工法や構造によっては、間取り変更ができない部分もあるので要注意。

2 リノベーションの費用は、どれくらい用意すればいいの？

ケースバイケースで変わるリノベーション費用だが、まず理解しておきたいのがその内訳について。リノベーション費用には、本体工事費、設計費（間取り変更など大規模リノベーションがある場合）と諸経費（仮住まいへの引っ越し、トランクルーム利用料など）の3つが含まれる。

「老朽化した設備を交換するだけの簡単なリフォームなら、もちろん費用は抑えられます。でも、交換する設備にもいろいろなグレードがあるし、壁を抜いて間取りを変えるなどの大規模なリノベーションを行うとなると、金額はかなり変わってきます」

そんな改修費用も、50代以降は

3 相談から施工完了まで。流れをきちんと把握しておこう。

大手不動産会社、ハウスメーカー系、リフォーム専門店、設計事務所……。リノベーション会社にもいろいろあるが、相談から施工完了までの流れにも少しずつ違いが。せっかくの自宅改修で後悔をしないためには、こうした全体のプロセスを知ることが大切。

「実は、リノベーション会社によって契約のシステムが違い、費用発生のタイミングもさまざま。例えばリフォームを専門に手がける当社では、初期プラン・概算見積書提出までは無料ですが、この段階でプランごとに費用がかかってくる業者もあるし、担当者を指名して現地調査をする段階から有料になるところもあります」

リノベーションを成功させるには、数社のプラン内容、予算、期間などを比較検討することが基本。同時に、各社のおおまかな流れや費用発生のタイミングについても確認を。その上で、理想を形にしてくれる一社を選択したい。

一戸建てとマンションのできること、できないこと

	一戸建て	マンション
壁	木造在来工法や鉄骨造は撤去や移動も可。パネル構造や2×4工法は動かせない部分も。	内装の変更は可能。間仕切り壁の撤去や移動はできるが、壁式構造の場合は不可。
床	基本的にはほぼ可能で、仕上げ材に制約はない。土間や掘りごたつは建物の工法次第。	遮音性能は管理規約による。カーペット、畳からフローリングへの変更不可の場合も。
天井	天井裏にスペースがあれば天井高を上げたり、吹き抜けもできるが、工法により不可。	内装制限の範囲内で可能。天井裏次第で、まれに天井高を上げることも可。
サッシ	取り替えはできるが周辺の内、外壁の補修が必要。窓の新設は防火規制を要確認。	共用部分にあたるので変更不可。断熱性能を上げる二重窓にすることができる場合も。
バルコニー	重量の制限はあるがウッドデッキ風の床にしたり、手すりの材質の変更などは可能。	避難器具の障害にならない範囲内ならば、固定しない床を敷くことはできる。
電気設備	移設、増設などほぼ可能。オール電化にしたり、契約容量を上げたりすることはできる。	増設や位置の変更はできる。ただし築古の物件は、容量に制限がある場合も。
水回りの移動	1階は比較的自由に移設、増設できるが、2階の改修は1階にも影響がでる場合も。	排水勾配がとれる範囲内ならば移動もできる。トイレの移動はできないことが多い。
玄関ドア	まわりの壁の補修が必要になることがあるが変更可。防火規制の確認も必須となる。	ドア交換は不可。鍵の交換はオートロックの場合、高額あるいはできないことも。

壁式構造　ラーメン構造

リノベーション完了までの流れ ＊スタイル工房の場合

1 問い合わせ
気になることは電話やメールなどであらかじめ問い合わせ、店頭へ。現在の住まいの不満や変えたい要望を伝える。間取り図面や部屋の写真などがあるとベター。

2 現地調査
改修する建物を担当者が訪問し、室内などの写真撮影と採寸。動線や空間の確認、問題点の把握、周辺環境をチェック。

3 初期プラン・概算見積書提出
プランナーによる、具体的なリフォーム内容をわかりやすく書いた初期プランと、その概算見積もりを提出。＊ここまでは無料

4 プラン契約
費用と改修内容を確認したら、プラン契約を締結。設計から引き渡しまでのおおまかな日程を決める。＊プラン契約料は概算見積額の3%～(工事費の一部に充当)。

5 詳細打ち合わせ
プランに基づき再調査を行い、打ち合わせで詳細な仕様や材質を決定。工事を行うための設計図面を起こし、それをもとに見積書を作成。

6 契約
最終見積もりと工事の工程表、設計図面の内容などを確認し、正式に工事請負契約を締結。

7 工事着工
工事期間中は施工管理担当者が現場を管理し、必要に応じて現場の状況を報告。施主による解体後確認、中間検査も行う。

8 完工検査
工事完了時に社内検査を行う。その後、施主も最終的な仕上げの確認など完了検査をする。

9 引き渡し・保証書発行
チェックリストをもとに是正工事が完了していることを確認し、引き渡し。保証書(内容により最長10年)を発行。

10 アフターメンテナンス
3カ月、1年目にアフターメンテナンスのハガキを施主宛てに送付。何か気になることがあれば相談できる。

自己資金でまかなおうとする人が多い。けれど、条件を満たせば、補助金や資金贈与の非課税枠適用などの措置を受けられる場合も。

「公的な助けの対象となるのは、基本的に自己所有・居住物件。所有権なども合わせて事前に確認しておくと、手続きがスムーズです」

リフォームの相場 ※解体処分費別・本体工事費のみ

キッチン 約60万円～	システムキッチンはグレードやレイアウトにより変動。壁づけ型からアイランド型へなど大きく変更する場合は100万円以上に。
トイレ 約20万円～	洋式から洋式への交換はおおよそ50万円以内で可能。和式から洋式への交換や、室内を広くする場合は50万円以上かかることも。
風呂 約60万円～	ユニットバスからユニットバスへの工事は50万～80万円ほど。在来工法からユニットバスへの改修は100万～120万円程度が相場。
洗面所 約20万円～	スタンダードグレードのユニット洗面台の交換は20万～50万円ほど。最低限の機能を備えたタイプなら20万円以下で設置も可能。
リビング 約70万円～	内装リフォーム(クロス)のみならば1000～3000円／平米が主流。間取り変更などを含む大規模工事をすると費用が大きく変わる。

※既存の状況により異なる。

+Option　Simple

暮らしの質を上げるリノベーション実例。

お悩み

キッチンの閉塞感を解消したいが、すべて丸見えになるのは抵抗がある。

対面型でオープンな明るいキッチンに変えながらも、見せたくない部分は目隠し。

築古の物件に多い、北向きや閉塞感のある独立型キッチン。これでは料理の時間が楽しくない。「シンクの向きを変えたり、壁をなくしてリビングダイニングとつなげるとずいぶん明るい雰囲気に」とはいえ、50代以降は丸見えになることに抵抗を感じる人も多い。「コンロ前に壁を作るなど、部分的に目隠しするだけでも違います」

Before

築30年の戸建てのキッチンは広いけれど独立型。

キッチンをダイニングにつながるオープンな対面スタイルに。コンロ前には壁を作り、カウンターをキッチントップより高くすることで、手元などは隠せる。右写真は、キッチンを内側から見たところ。

お悩み

モノが多いわりに収納場所が少なく空間はいつも雑然としている。

間取りを調整して日用品を収納するパントリーの場所を捻出する。

毎日使うものや食料品、日用品のストック、家電……。収納しきれないものがあちこちにあふれているのをなんとかしたい。「キッチンの隣に大容量の収納庫を作ると便利。手持ちの食器棚を中に入れたい、買い物後にすぐ収納したい、来客時には目隠ししたいなど、要望を具体的にすると使い勝手がいいものができます」

キッチンを移動し、一部をパントリー用の空間に。リビングからもアクセス可能なので、買い物したものをそのまま収納できる。

キッチンとダイニングを一体化し、キッチンだった部屋の一部に雑貨や家電などを収納するパントリーを設置。引き戸付きなので閉めればすっきり。

お悩み

和室はいらないけれど、畳の上は寛げるからなくしたくない。

リビングの一角にオープンな形で畳のコーナーを設える。

「50代以降の改修では、畳の床の要望はわりと多い」と鈴木さん。疲れたときにごろりと横になったり、親族や友だちなど大人数が集まったときなど、やはりあると便利なのが畳が敷かれた空間。「独立した和室ではなく、リビングの一角を畳スペースにするなど、カジュアルな設えが開放感もあって今は人気です」

夫の希望でリビングの一角を畳スペースに。食後は家族がここで思い思いの時間をゆったり過ごし、共通の寛ぎの場になっている。

お悩み

家事の合間にでも自分の趣味の時間を持ちたい。

キッチンからすぐ近くの場所に作業ができる専用空間を確保。

子どもの独立などで空間にも時間にも余裕が生まれると、好きなことを気兼ねなくできる自分だけの場所が欲しくなってくる。
「奥さまからの要望として多いのが、家事の合間に趣味を楽しみたいということ。間取り変更の際に少しずつ調整して、キッチンのすぐ近くにデスクや棚付きの作業スペースを作ると、とても好評です」

築16年のマンションをリノベーション。キッチンを中心に双方向に回遊できる動線を考えた間取りは、家事の効率をアップさせるだけでなく、住まい全体にも通風や採光を取り入れ、家事をするのも楽しい時間に。

キッチンの奥、洗濯機置き場があるちょっとした場所が妻のワークスペース。隙間時間を利用して、趣味の洋裁を楽しんでいる。

お悩み

炊事、洗濯、掃除……家の中を往復ばかりで家事がおっくうに。

回遊できる動線を作り毎日の家事を効率よく、楽に。

毎日の家事は、できるだけラクしてこなしたい。特に、年齢を重ねていくとなおさら。
「行き止まりが多い間取りは、どうしても無駄な動きが増えます。キッチンからリビングを通らずに直接、バスルームやトイレ、さらに寝室へ行けるなど、家の中を回遊できるようにすれば、家事効率が上がり時短になります」

お悩み

老後を考えてバス、トイレ、洗面を広くしたいけれどスペースがない。

3つを1カ所にまとめることで空間にゆとりが生まれる。

バリアフリーにしたい場所の筆頭に挙げられるのが、トイレとお風呂。車いす対応や手すりの設置、介助スペースを確保するためには、それぞれある程度の余裕が必要。
「トイレ、バス、洗面脱衣所を1カ所にまとめると、壁やドアが減らせる分、空間にゆとりができます。配置次第では、洗面台を手すり代わりにすることも可能です」

洗面脱衣所内にトイレを設置。空間に余裕があるので、必要なときには椅子などを置くこともできる。珪藻土塗りの壁には消臭効果が。

片づけのストレスを減らす、「利き脳」タイプ別収納法。

既存の片づけ法や収納セオリーを試してみても成功しない。その理由はあなたの脳の特性にあるかも。

撮影・黒川ひろみ（P.60）　イラストレーション・レモン・フー　文・板倉みきこ

片づけには誰もが簡単にできる正解はなく、自分の特性を理解し、自分に合う方法を知るのがストレスなく心地よく暮らしていくための秘訣、とライフオーガナイザーの髙原真由美さん。その片づけ方を知るヒントとして注目したのが「利き脳」だ。その人の脳の得意分野＝利き脳を参考に、おすすめの片づけ・整理法を提案する。

「行動や思考を司る、脳の傾向に合わせた方法なら、より楽にできるし、続けやすいのです。既存の片づけ方法ではうまくいかなかったという人にこそ、気軽にトライしてほしいです」

右脳と左脳の得意分野、機能分担

右脳
ひらめき
直感
創造性
芸術性
空間的
イメージ記憶
全体を見る力
同時的情報処理
図形を読みとる

左脳
話す
書く
分析力
論理的
科学的思考
推論
言語認識
数学理解力
計算

ものごとを意識的、段階的に受け入れ、理性的に処理する左脳は、論理的思考が得意。ひらめきやイメージを処理し、ものごとを直感的に受け入れられるのが右脳。

髙原真由美さん

たかはら・まゆみ●一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会代表理事。片づけ収納のプロを育成する協会を運営。http://jalo.jp/

1 あなたの利き脳をチェック。

概論がわかったところで、見聞きした情報を脳に送り込む「インプットのときの利き脳」と、情報を言葉や行動で表現する「アウトプットのときの利き脳」を調べよう。「利き脳」のタイプを細かく分類するため、

〝指組み〟でインプットのときの利き脳がわかる

指を組んだときの親指の位置をチェック。意識せずに自然に行おう。

右手の親指が下　**右脳タイプ**

左手の親指が下　**左脳タイプ**

〝腕組み〟でアウトプットのときの利き脳がわかる

腕を組んでみて、どちらの腕が下になるかをチェック。こちらも自然に行うこと。

右腕が下　**右脳タイプ**

左腕が下　**左脳タイプ**

2

4つの利き脳タイプ、それぞれの性質の傾向とは？

訓練で変えることが難しく、本質が現れやすい「インプットの利き脳」と、生活環境や仕事で変わりやすい「アウトプットの利き脳」を組み合わせて4タイプに分類。

左左脳タイプ

インプット左脳／アウトプット左脳

合理的な思考で、スマートに処理。

何事にもリスクを考える慎重派。計画を立て、着実に遂行することや、家事のようなルーティンワークも得意。持ち物や空間は、デザインよりも機能性と合理性を優先する。ラベリングやリスト管理が好きなので、従来型の片づけ方法が向いているタイプ。

右右脳タイプ

インプット右脳／アウトプット右脳

感性鋭く、表現力豊かな直感型。

合理性より直感や感情を重視。流されやすく、優柔不断な一面も。得意なのは、楽しみながらやること。興味が湧かないと持続しないタイプだが、美的感覚を刺激するとやる気アップ。元の場所に戻すルーティンワークが苦手なので、大雑把な仕分けのほうが向く。

左右脳タイプ

インプット左脳／アウトプット右脳

枠にはまらないマイルールが指針。

人とは違う自分らしさを追求する傾向があり、見た目よりも断然中身を重視。理論的に分析して頭でっかちになりがちだけど、気に入った思いつきはすぐ実行する俊敏さもある。独自の感覚は収納にも発揮されるので、他人の方法はあまり参考にならないことが多い。

右左脳タイプ

インプット右脳／アウトプット左脳

理想の自分、空間づくりを追求。

何でも自分で決めたい完璧主義。得意なことは、美しさを追求すること。見た目と実用性のバランスを、どんなシーンでも考えるタイプ。最新アイテムや限定品に弱い傾向も。空間はビジュアル重視で、機能的に片づけることが好きだけど、コツコツやるのが苦手。

3

行動特性をチェック。

利き脳は、環境などによって後天的に変化することも。そこで、行動特性のチェック項目で後天的な脳の傾向を分析。3個以上多くついたほうの脳が影響力大。指・腕組みチェックと異なる場合は、こちらの結果も参考に。

左脳タイプの行動特性

- □ ものごとをコツコツと進めるほう
- □ 優先順位をつけるのが得意
- □ 何でも事前に計画を立てる
- □ 予定より前倒しして進行させたい
- □ 「仕組み化」が好き
- □ ルーティンワークが苦にならない
- □ 本は飛ばさずに読み進める
- □ 予定を見通すことが楽にできる
- □ 書類を扱うのが好き
- □ マニュアルがあれば、それに従う
- □ ひとりで仕事をするのが好き
- □ 待ち合わせ時間には遅刻しない
- □ ファイリングが好き
- □ ものを常に定位置に戻す
- □ 一度に1つのことだけをする

右脳タイプの行動特性

- □ 一気にものごとを進めるのが好き
- □ 優先順位をつけるのが苦手
- □ 柔軟性を好む
- □ 見える範囲にものを置きがち
- □ 同時に複数のことが実行できる
- □ 書類を扱うことに苦手意識がある
- □ メモを持たずに買い物をするほう
- □ 作業想定時間を見積もるのが苦手
- □ マニュアルを見ずにやろうとする
- □ ファイリングが苦手
- □ 「なんとかなる」と考えがち
- □ 人がいたほうが仕事がはかどる
- □ 本は飛ばしながら読む
- □ ルーティンワークは好きではない
- □ 約束の時間に遅れることが多い

※「利き脳片づけ」は坂野登京都大学名誉教授の「しぐさ利き脳理論」をもとに、日本ライフオーガナイザー協会が片づけに応用し、まとめた考え方と手法。

利き脳タイプを知って、片づけ術を身につけましょう。

今回片づけるのはタイプ別で特徴の出やすいキッチン。利き脳の4タイプ別に、片づけ前に行いたい、収納するものの優先順位のつけ方を提案。選別後、ものを整理して維持していく方法は、実例を参考に取り入れてみて。

右右脳 タイプ

なぜ片づかない？

種類や場所を細かく分類するなど、型にはまった整理法が合わない。

↓

向いているのはこんな収納

余計な動きと手間がかからない、ワンアクションで済む方法。

視覚でものごとを捉え、直感で行動する人。機能性よりも、見た目の「好き」がもの選びの基準に。面倒なことが大嫌いなので、片づけはパッと出せて、パッとしまえる「ワンアクション収納」がおすすめ。全体を把握するのが得意なので、空間がコンパクトで、大抵のものは手を伸ばせば取れる位置にあるキッチンは、片づけがストレスにならない人も多いはず。ものを選別したら、見た目をスッキリさせることだけを目指せばいい。

【収納の優先順位】

❶ 使っている	❷ 気に入っている
❸ 宝物・大事・好き	❹ それ以外

ツールは使用頻度の高いもの、好きで使えるものだけを残すのが得策。好きの中にもさらなる順位をつけて。

【このタイプの収納成功例】

調味料は容器より味と品質、コストのバランスを優先する右右脳タイプ。よく使うのに液だれするのがストレスになる一品は、ボトルポアラーという、付け替え用の注ぎ口に替えて解決。プロっぽい見た目もポイントに。

みりんや酢、粉類は、コンロ近くの引き出しにまとめて収納。詰め替え前提で売られているもの以外は詰め替えない。上から見てわかりやすいよう、詰め替えた容器の蓋に中身を書き記して、確認の手間を省略する。

右左脳 タイプ

なぜ片づかない？

細かすぎる理想の収納イメージが、現実味を帯びていないから。

↓

向いているのはこんな収納

理想を追い求めすぎず、とりあえず形から入ってみる。

ものごとを感覚的に捉え、緻密さをもって表現するタイプ。ただ、感覚的に描いたイメージを現実的に実現するのは難しく、それがわかっているからこそ、なかなか作業に取りかかれないことも。好みの収納グッズを購入したり、計画表を作るなど、形から入ることでやる気スイッチがオン。ビジュアル重視の収納が好みだけど、やりだすと細かいところまでこだわりすぎてしまうので、まずは見えるところだけと決めて片づけ始めよう。

【収納の優先順位】

❶ 気に入って使っている	❷ 気に入っていないけど使っている
❸ 気に入っているけど使っていない	❹ それ以外

混合脳タイプは、感情と機能の両方が入ったキーワードが最適。好き、嫌いと、使う、使わないを組み合わせる。

【このタイプの収納成功例】

よく使う調味料は揃いのガラスキャニスターに詰め替えて、右の写真の下段に収納。サイズを何度も測って購入、ピッタリと美しく収めた。右左脳タイプらしく、蓋の上には小さく美しいラベリングシールを貼って。

キッチンのワークトップには調味料を置かず、コンロ脇の細い収納にまとめて。限られた収納スペースに液体系とオイル系がすべて収まり、食洗機にも入れられる容器で統一したことで、機能と見た目の両面で満足。

左右脳タイプ

なぜ片づかない？

誰かのメソッドを真似たり、細かく仕切った収納方法で失敗。

↓

向いているのはこんな収納

論理的に納得いくまで考え、マイルールに徹するのが一番。

他のタイプよりものごとを深く、難しく考えがちで、論理的に納得しないと動きだせない。片づけをするまでに時間がかかる人も。しかも、同じ左右脳タイプでも思考パターンが異なるので、片づけ方法の共通点を見出しにくい傾向が。大切なのはマイルール。時間がかかっても、理論と方法が結びついた自分なりの片づけ方法を考えるべき。自分で納得してから動けば、作業の現場で悩むことなく、維持することも無理なくできるタイプ。

【収納の優先順位】

❶ よく使っている	❷ 便利
❸ 気に入っている	❹ それ以外

ものを分類する際に感情を入れてしまうと、好みのものに偏る恐れが。「合理性」をコンセプトに、分類しよう。

【このタイプの収納成功例】

スパイス用の引き出しは、一見バラバラ。でも引き出しを開ければ全部見えるという点がポイント。容器が違うことでものを判別できるし、使用頻度の少ないものの収納には手間をかけないのが、左右脳タイプらしさ。

常温保存可能な瓶ものは引き出しに。醤油が数種あるなど調味料をいろいろ使うので、パッケージのままの収納がわかりやすさの秘訣。ざっくりグループ分けして収納場所を決め、そこに入る量を保つというルールを維持。

左左脳タイプ

なぜ片づかない？

細かく分類するのが得意なのに、仕切りを作らず収納しているから。

↓

向いているのはこんな収納

使うものを使用頻度順に、使う場所の近くに置くのが大原則。

ものごとの分析力が高いので、使用頻度や機能を重視した従来型の片づけが向くタイプ。ただ、元来片づけの優先順位が低いので、実は全くやらない人も多い。片づけにつまずく原因は、仕切られていない、決められていない空間が苦手だから。フリーな空間を作らず、細かく分類して決めていくのが成功への第一歩。一度作った仕組みがうまくいかない場合は、もっと細かくすると良くなることも。考える時間を確保していろいろ試そう。

【収納の優先順位】

❶ 毎日使っている	❷ 週に1回以上使っている
❸ 3カ月に1回以上使っている	❹ それ以外

効率重視の左左脳タイプにとって、部屋にあるものはすべて「道具」。使用頻度と適正量、使いやすさで判断を。

【このタイプの収納成功例】

調味料ケースも100均で購入。手前から使用頻度が高い順に、塩、片栗粉、小麦粉、砂糖。右のペッパーミルの後ろに置いたスプーンは、調味料に潜ってしまったものを掘り出すのが面倒で、ケース内でなく別に保管。

液体調味料は詰め替えせず、ボトルのまま収納。蓋には種類を手書きで明記。引き出しの開閉時にボトルが前後に動かないよう、100均のペン立てに立てる。引き出しに液だれすることなく、ストレスフリーに。

写真提供／©片づけ収納ドットコム https://katazukeshuno.com/

暮らしや家族の変化とともに、住まいはもっと自由に、柔軟に。

年を重ねて「どんどん好きな住まいになってきた」と話す山中とみこさん。実現するには、50代での暮らしの見直しが大切と言います。

撮影・徳永 彩　構成・石川理恵

子どもたちには「独立するなら思い出もモノも全部持って行って」と言いました。

築47年のマンションに、リタイアした夫とふたり暮らしをしています。私の人生においては、今の住まいがいちばん幸せ。狭い空間をやりくりしていた子育て時代を経て、ようやく自分の好きに住めるようになったからこそ、よりうれしく感じるのでしょう。私は、お金さえ出せば叶えられるようなインテリアには、あまり興味がありません。どこかで見たような空間になりがちだからです。模様替えやリフォームをするときは、高い家具を買ったり、建築家に頼んだりせず、手もとにある条件で「できること」を探し、自分らしく工夫するプロセスを楽しんできました。

結婚後、17年間にわたり住んでいたのは、2DK（45平米）の団地です。間取りは8帖のダイニングキッチンに、6帖と4・5帖がひと続き。その空間で家族4人、長男が高校2年生、次男が中学3年生になるまでを過ごしたのは、ものの管理の面で鍛えられたと思います。子どもの絵本や作品などもとっておく場所がなく、「今使っているもの」を収めるのだけで精いっぱい。いらないものは潔く処分し、循環させる生活を徹底しながら、すっきりと見えるために努力していました。

いよいよ手狭になって現在のマンションを購入したのは、1996年のこと。すでに築23年の中古物件でしたが、14階の窓からの清々しい眺めを、ひと

山中とみこさん

やまなか・とみこ●大人のための普段着レーベル「CHICU+CHICU 5／31」主宰。著書に『時を重ねて、自由に暮らす50代、60代からの衣職住』（エクスナレッジ）がある。

2

1. 現在のマンションに入居する決め手となった、高層階からの眺め。気持ちのいい景色を遮りたくなくて、入居から24年が経つ今でも、リビングの窓にはカーテンはかけていない。2.「疲れない部屋」を目指し、シンプルな空間にリフォーム。リビング側からキッチン内の様子が見えない高さに、カウンターを設置した。

目で気に入ったのです。

当初の間取りは3DK（69平米）。眺めのいい窓に面して、ダイニングキッチンと和室が並んでいました。私は、このふたつをつなげて壁を取り払えば、ロケーションがもっと広がるはずだと感じました。できればキッチンの向きも、眺めのいい位置に変えたい……。本来ならば入居前に手を加えたほうが効率的ですが、物件購入に予算を使ったため、先立つものがありません。建具のペンキ塗りなどDIYでできることだけをすませ、ひとまずはそのままの間取りで暮らすことに。3つの個室はそれぞれ、長男の部屋、次男の部屋、夫婦の寝室にしました。

そもそも所有欲のない私たち夫婦が家を買ったのは、住まいを好きなようにいじりたいからです。団地時代にも、賃貸でもできる範囲の模様替えを楽しんでいましたが、このマンションに住んでからは、その時々の暮らしに合わせ、DIYやリフォームなどの手を加えていきました。これまでに、大きく数えて3回の見直しをしています。

1回目は、入居から数年後。内見のときに思い描いたイメージの一部を低予算で実現したくて、友だちのご主人の手を借りてセルフリフォームに挑戦したのです。ダイニングキッチンと和室をつなげて2LDKに間取り変更し、床も張って、天井から床までを白くペイント。思い切ったプランでしたが、窓から入る光が真っ白な空間に明るく広がるのが気持ちよく、家で過ごす時間がますます好きになりました。

2回目の見直しは、入居から11年後、子の独立がきっかけです。私はかねて

山中とみこさんの住まい歴

1978年／24歳	結婚して2Kの間取りのアパートに住む。
1979年／25歳	長男出産。子育てのため、団地に引っ越す。2DK（45㎡／6帖、4.5帖、DK8帖）の間取りで、長男が高校生、次男が中学生になるまで約17年を過ごす。
1996年／42歳	中古マンションを購入。3DK（69㎡／6帖、6帖、4.5帖、DK11帖）の間取り。入居してすぐキッチンや扉などを自分でペイント。この後より服づくりを始め、自宅の廊下を使って展示会を開いていた。
1999年／45歳	セルフリフォームで2LDKに間取り変更。LDKは床も天井も真っ白にペイント。2つの個室は子どもたちに使わせ、夫婦はリビングの隅に布団を敷いて寝ていた。
2005年／51歳	長男が独立し、長男の部屋を夫の部屋にする。
2007年／53歳	次男が独立し、その部屋を自分のアトリエとしてリフォーム（若い大工さんに依頼）。「ようやく好きなようにできる!」と、住まいが充実し始めたころ。
2010年／56歳	夫が完全リタイアする前に夫の部屋をリフォーム。それを機にモノを整理してもらう。
2011年／57歳	LDKをリフォーム（工務店に依頼）。老後を見越し「疲れない部屋」をテーマに、すっきりした内装を目指した。念願だったキッチンのリフォームが大正解。あまりの快適さに、半年後トイレと洗面台もリフォーム。

1.元は次男の部屋だった和室を、まずは服づくりのアトリエにリフォーム。現在は自身の寝室として使用。**2.**モノを飾るときは目線以上の高さにすると、余白が生まれ目立ちすぎない。**3.**キッチンカウンターの中に仏壇スペースを作った。ふだんは扉を開け放し、来客時だけ閉めている。**4.**リビングと寝室(写真1)の間の壁を抜いて、窓からの光を届ける工夫。**5.**床の張り替えはコストがかさむため、既存の床にベニヤ板を張ったところ、溝がなく掃除もラクに。**6.**L字型キッチンは、予算削減のためイケアで購入。**7.**リビングに大きな収納を設けて、ごちゃつくものを一気に収納。テレビや布団、孫のおもちゃが隠れている。**8.**備え付けの合板の靴箱が気に入らず、古い家具を靴箱代わりに。**9.**キッチンカウンターのダイニング側に食器を収納。出し入れしやすい動線で食事の準備も楽々。

あるものを工夫して どう使うか。手をかける分、愛着が湧きます。

より子どもたちには「独立するなら、思い出も一緒に」と伝えてきました。ここでいう思い出とは、アルバムや部活の道具、本や雑誌やコレクションなどのモノのこと。広い家でもないのに、それらを部屋に残されては、空間が無駄になってしまいます。私の訴えを理解した彼らは、独立する際にちゃんと部屋を明け渡してくれました。そうして私の部屋になった四畳半の和室を、服づくりのアトリエとしてリフォームしたのです。やっとこの日がきた……！ それはそれはうれしくて、第2の人生がスタートしたことを実感しました。

このとき、私は53歳。今振り返ってみても、子育てを卒業した50代は、住まいと暮らしを見直すのに絶好のタイミングだったと思います。これが60代になると気力も体力も持たなくなるため、いらないものの処分もたいへんだったに違いありません。私は60代になった今でも半年に1度、持ち物のチェックをして「いる」「いらない」を振り分けていますが、年々、集中力が続かなくなっているのを実感しています。気がつけば、作業の手がとまってテレビを見ていたり（笑）。もともと思い切って捨てられる性格の私でも判断するのがおっくうになるのだから、若い友人たちには「断捨離は50代のうちに」とおすすめしたい。そして60代は、楽しむことに時間を使ったほうが、人生が豊かになると思うのです。

長い時間を過ごすのだから、疲れない部屋を作るのが大事。

かくいうわが家も3回目の見直しに踏み切ったのは、夫がリタイアする前のタイミングでした。老後を見越し、家にいる時間が長くなる生活に備えて、それまで手つかずだった夫の部屋を住み心地よくリフォーム。続けて翌年、リビングとキッチンも、「疲れない部屋」を目指しプロの手を加えました。

たとえば、見た目をすっきりさせて目に入る情報を少なくしたり、ホコリがたまらない素材にしたり、動線を改善して片づけをラクにしたのが、疲れない部屋づくりのポイントです。念願だったキッチンの向きも変更したので、窓からの眺めを楽しみながら食器洗いができるようになりました。

あらためて考えてみれば、ライフステージが変われば暮らしが変わるのはもちろんのこと、40代、50代、60代の自分が何を好み、何を大切にしたいかも、変化していくもの。私の場合、インテリアは年々シンプル指向になり、すっきりした空間にちょっとだけ古道具を置くような加減を、今は好んでいます。これ以上、家具は増やしたくないので、まずは「あるもので代用できないかな？」と考えるようにもなりました。一方で、好きな食器や洋服については新しいものを買う楽しみを大切にしたいから、増えすぎたらフリマなどに出して整理をしつつ、時々は入れ替えをしたいと思っています。

夫は茶碗も洗剤も シャンプーも別。お互い我慢せずに 好きなものを使う。

また、一緒に暮らす家族にもいろいろな変化があって当然。うちの夫はリタイアしてから生活に気持ちが向くようになったのか、洗剤、シャンプー、ご飯茶碗などを、自分の好みで買ってくるようになりました。管理しているのは夫の部屋の中ですし、夫の洗濯ものは夫自身が洗っているので、もちろん私は手出しも口出しもしません。年をとったら誰だって好きなように暮らしたいから、お互いに我慢しないのがいい。夫婦の距離感をほどよく保つためにも、50代でお互いに個室を持ったのはすごくよかったと思います。

3回目の見直しから8年が過ぎた今、新たに手を加えたい部分が、いくつか出てきました。これから先、夫婦どちらかがいつ倒れるかもわからない。そんなことも想定しながら、年内にはまた小さなリフォームをして、70代からのステージに備えていくつもりです。

なるべくならば始末よく生きたい。終活の一環として、遺影にも使える写真を誕生日の翌日に撮影。

青木さやかさんのクローゼットに潜入！
手持ちの服を新鮮に着る、プロのコツと買い足すアイテム。

女性らしい着こなしを目指す青木さやかさん。その自宅にファッションのプロ、輪湖もなみさんが訪問。私服を新鮮に着る方法を指南します！

撮影・MEGUMI　スタイリング・中村 剛　ヘア&メイク・林 達朗(Paja*Pati)　文・知井恵理

ずっとカジュアルが好きだったけど、
大人の女性らしい服装に憧れてます。

日々のシチュエーションごとに
改善策を考えてみましょうか。

輪湖もなみさん
ファッションプロデューサー
わこ・もなみ●大人世代向けの商品を企画・プロデュース。ブログ「ミランダかあちゃんのスタイルレシピ」は、月間200万アクセスを突破。

青木さやかさん
タレント、女優
あおき・さやか●舞台を中心に活躍中。舞台『リムジン』に出演予定(5月23日～、全国公演予定)。犬・猫の保護活動にも参加している。

輪湖もなみさん(以下、輪湖)　まず、青木さんが「こうなりたい」と思う理想のスタイルを教えてください。

青木さやかさん(以下、青木)　昔はカジュアルが好きでしたが、年齢を重ねるにつれて、品のある女性らしい大人の着こなしがしたくなってきました。

輪湖　いいですね！　青木さんは長身で顔立ちもはっきりしているので、凛々しさやかっこいい雰囲気をプラスすると、とてもお似合いですよ。

青木　でも、窮屈なのは苦手で楽に着られるのがよくて、体形もカバーしたいけど、ずどんとした〃いかにも〃なシルエットはちょっとなあって……。

輪湖　年齢を重ねた女性共通の悩みですよね。これを解決するには、ご自身の強みを生かすこと。青木さんが「これなら誰よりも着こなせる」という自信のあるスタイルはありますか？

青木　うーん、「スターに見える服」ですかね。「それ、スターが着るやつだよね」という派手な色や装飾や、凝ったデザインのものは、自分で言うのも何ですけどよく似合います！（笑）。

輪湖　インパクトのある服が着こなせるんですね！　でしたら、まずは長身を生かしたかっこいい雰囲気を表現すること。そして少し遊びを取り入れて流行を意識したスタイリングにすると、なりたいスタイルに近づきながら青木さんの魅力も引き出せると思います。

コーディネートが楽しくなる機能的クローゼットの作り方とは。

青木　今ある服は使えそうですか？

輪湖　では、クローゼットを拝見しますね。（奥まで探りながら）わあ、このパンツはシルエットがキレイ。このシャツもかっこいいですよ！

青木　ん？　ああ、そんなシャツもありましたね！（苦笑）。服の量は増やさないように気をつけているんですが、どこに何をしまったかがわからなくなりがちで。クローゼット全体を一目で把握できる方法ってありますか？

輪湖　まず、3シーズン着ている登場回数の多い服を全部出して、ジャケット、シャツ、パンツ、デニムなどのアイテム別に分けてみてください。アイテムごとにハンガーを色分けしてからクローゼットにしまうと、どのアイテムがどこにどれだけあるかが一目でわかって、整理や片づけもしやすいんですよ。

青木　私、勢いで服を買うほうなので、うまく分類できるか心配です。

輪湖　ボトムでいうと、パンツなら細身系とデニム、スカートはタイトが多いようにお見受けしました。

青木　わっ、確かによくはきます！

輪湖　ボトムって、無意識のうちにご自身が好きな型を選びがちなんです。そして、ボトムの型が決まれば、それと好相性なトップスを合わせるだけで、バランスの取れたコーディネートが決まりやすくなる。意外に簡単でしょ？

青木　じゃあ、足りていないものは？

輪湖　充分素敵な服をお持ちですが、黒など重ための色が過多な印象です。

青木　引き締め色だと思うとついつい。

輪湖　もうすぐ春なので、軽やかな色味や青木さんの長身を強調するシルエットのアイテムを買い足すと、青木さんが目指す「かっこいい」のイメージにぐっと近づくはずです！

青木　そんなに変わります？　全然想像できないけど、ぜひお願いします！

次々に見つかる服を見て、「どれも素敵。何通りでもコーディネートできます」と激励する輪湖さん。

帽子などの小物も、「似合うものをセレクトされています」と太鼓判を押され、ホッと笑顔の青木さん。

大人女性のおしゃれの悩みについて会話が弾みます。

BEFORE

青木さんの普段のコーディネート

スタイル 1

動物たちと触れ合うためのアクティブな着こなし。

シェルターの清掃や譲渡会など動物保護活動に精力的な青木さん。「重たいボアの黒ブルゾンを明るいトップスに替えると、もっと活動的に」（輪湖さん）

スタイル 2

お気に入りのロングジレは、神社巡りにも旅にも重宝。

和ブランド「はぎや」のロングジレは、何通りにも着回せる青木さんお気に入りの一着。「これを生かして、さわやかコーディネートに進化させましょう」

スタイル 3

仕事先にも学校にも行ける、都会のお出かけスタイル。

「品のある整ったコーディネートですが、肝心の青木さんらしさが今ひとつ。長身、スター性という個性や魅力が引き立つアイテムを加えたいですね」

スタイル 4

デートなどの食事の席では女性らしさ全開を意識。

デートや会食の場で出番がある青木さんの勝負服。「ドレッシーなワンピースは着ていて窮屈に感じるので、余裕のあるシルエットを選んでみては?」

さて、青木さんの変身は次のページへ！

AFTER スタイル 1

動きやすさ重視。NPOの活動へ。

ビフォーにもあったベージュのリブニットパンツは、「明るい色と素材だし、青木さんの脚の長さが映えます」（輪湖さん）と残して、アウターには白をプラス。「春らしいコーディネートには、白がマストです」。インナーにも衿元が白い私物のボーダーシャツを合わせた。「動きやすくて、見た目もすっきり。〝今日もモコモコしてるね〟と言われずにすみそう（笑）」と、青木さんも大満足。

AFTER スタイル 2

さわやかさと品格を。神社へお参りに。

白いシャツを取り入れて、黒一色のコーディネートからさわやかに変身！　動きやすいワイドパンツは、きちんと感のあるネイビーを選択。シャツの裾は遊びが効いていて、歩くたびにロングジレからチラリとのぞくのがおしゃれ。「きちんと感があるのに堅苦しくない装いですね。参詣や旅行にもよさそう」（青木さん）。ウイングチップのローファーなどトレンド感のあるアイテムとも好相性。

AFTER スタイル 3

トレンド感を盛って。仕事の現場へ。

人気アイテムのロングベストは、羽織っただけで縦長シルエットが実現できて、着やせ効果を狙える便利な一着。腰高な位置にある細いベルトが、脚長にも見せてくれる。女性的なやわらかさを演出できるベージュをシューズにも取り入れつつ、モードな中折れ帽をプラス。青木さんのキャラクターを引き立てる着こなしに。「かっこいい！　少し遊んだ感じも私らしくて好き」（青木さん）

プラスしたアイテム（スタイル1）

私物 B　A

A 膨張色の白も、ハリのある素材なら着やせ効果大の縦長ラインを実現。フードコート2万5000円（ジャーナル スタンダード／ジャーナル スタンダード 表参道☎03・6418・7958）　**B** 衿まわりが白いボーダーシャツは、顔色が明るく見えて大人世代におすすめ。

プラスしたアイテム（スタイル2）

私物 B　A　D　私物 C

A 脚とお腹周りを同時にカバーできるハイウエストをチョイスして。パンツ2万8000円（デンハム／デンハム・ジャパン☎03・3496・1086）　**B** 遊び心のあるイレギュラーヘムのシャツは、裾をアウトして着ても品良くきまる。**C** 足元にエッジを利かせるのに、コンビカラーのウイングチップが活躍。**D** モダンな幾何学模様も、落ち着いた色味なら和柄のジレと好相性。ブロックパターンエコバッグ8,000円（ハリウッド ランチ マーケット／HOLLYWOOD RANCH MARKET☎03・3463・5668）

プラスしたアイテム（スタイル3）

私物 B　A　D　C　E　私物

A ストライプ柄で縦長を強調し、すらりとした長身を最大限に引き立てる。ウェザーストライプロングジレ2万3000円（partisan／パルチザン☎03・3470・2220）　**B** つば広&丸みのある形の中折れ帽をかぶって、上品コーディネートを格上げ。**C** 腰周りゆったり、裾が細いテーパード型は、はきやすさと美脚を両立。パンツ1万7800円（WORK NOT WORK／ワーク ノット ワーク アーバンリサーチ キッテ丸の内店☎03・6269・9170）　**D** 白バッグの軽やかさは春にぴったり。今年注目のスクエア型を選んで。トートバッグ2万1800円（キャロル ジェイ／シップス 有楽町店☎03・5252・7748）　**E** 肌を美しく見せるヌーディなベージュのパンプスを採用。

手持ちの服で、こんなにさわやかなコーディネートができるなんて新鮮～！

AFTER スタイル 4

もしかしてデート？ 勝負服も楽がいちばん。

華やかさと楽な着心地、両方を叶えるシャツワンピースを。余裕のあるシルエットながら、紐ベルトでウエストをしぼればメリハリのあるラインに。デコルテや膝下を美しく見せるデザインも優秀。

「着ていて一切ストレスがない！ お腹周りがカバーされるので、食事も気が楽です。無理しなくても女性らしい着こなしってできるんですね。これでデートの成功率も上がるかも？（笑）」（青木さん）

プラスしたアイテム

B A C D

A 大人世代のアクセサリーは、揺れ感やストーンの輝きがマスト。イヤリング3万2000円（アナプノエ／プリマクレール・アタッシュプレス☎03・3770・1733） B 肩周りや二の腕、お腹周りを包む余裕のあるシルエットで着心地楽ちん。肩下のギャザーのアクセントが効いて、1枚で着ても華やか。ワンピース2万9000円（アイシュ／ジャーナル スタンダード 表参道） C デザイン性がある小ぶりなサイズを選べば、ぐっとおしゃれ度アップ！ パネルバッグ7,800円（モヒ／ジャーナル スタンダード 表参道） D リゾートを思わせる鮮やかな柄のフラットシューズで抜け感を演出。シューズ2万1000円（キリム アーツ／ジャーナル スタンダード 表参道）

定番コーディネート＋3〜4パターンを目標に。春は白のアイテムを入れるのがおすすめです。

楽しい
春おしゃれ

ブローチを加えて刷新、いつもの服がぐっとおしゃれに。

普段の服に一点プラスするだけで、着こなしをおしゃれに変えてくれるブローチ。いま取り入れたいデザインとつけ方を提案します。

撮影・長友善行（人物）、魚地武大（TENT／静物）　スタイリング・大沼こずえ（eleven.）　ヘア&メイク・福沢京子　モデル・麻宮彩希　文・喜多川美穂

シャツの衿を飾るビジューは、ピアス感覚で気軽に取り入れて。

いぶしゴールドのブローチで、春色ニットがニュアンス豊かに。

洋服だけでは何となく着こなしが物足りない……。そんなときの解決策は？

「〝映える〟ブローチを、洋服に一点加えるだけでおしゃれ感が増します。あらたまった感じではなく、キャッチーなデザインのものを普段使いするのが新鮮。ネックレスでは肩が凝る人も、ブローチなら服につけるのでストレスになりません」（スタイリスト・大沼こずえさん）

今季はさまざまなブランドがブローチを提案、注目度も高まっている。

「カジュアルなトップスに上質な素材のブローチ、コンサバな服にはモダンなブローチといったように、〝対比〟させるつけ方が、古くさくならないポイントです」

「楽しいモチーフ使いや、質感や形状の異なるアンティーク風の小さいブローチを、いくつかつけるのが新しい取り入れ方。同じ服でも、着こなしが一新します」

上・1960年代のコスチュームジュエリー。リンゴブローチ6,500円（トリファリ／ベルカプリ☎03･3709･2341）　パールを抱えたリスが愛らしい。リスブローチ1万5273円（アビステ☎03･3401･7124）　シャツ2万9000円（ブーリエンヌ／エスケーパーズオンライン☎03･5464･9945）　下・小さなバラを象った、1960年代のヴィンテージ。ピンブローチ1万8000円（ミリアム ハスケル／ベルカプリ）　パールが華やぐブーケ風のデザイン。草花ブローチ7,800円（アデュー トリステス☎03･6861･7658）　ニットカーディガン8万5000円、ノースリーブニット5万5000円（共にクルチアーニ☎0120･551･556）

(A)

ボーダーTシャツと
上品パールの新鮮な出合い。

(C)

小さくて愛らしいものを
いくつもつけるのが楽しい。

1
2
3
4

(B)

一点で〝映える〟のは、
大ぶりのデコラティブブローチ。

1
2
3

(D)

造形に富むブローチで
シンプルな服の表情が増す。

(D)

シンプルな形のワンピース。それ一枚だけでは寂しいときは、大ぶりブローチの出番。「黒一色のワンピースにメタルのブローチを組み合わせると、斬新に映えます。モダンなモチーフ使いが、着こなしをより印象づけてくれます」
日本発、気鋭のファッションブランドのオリジナルブローチ。柔らかなイメージの羽根と葉っぱを硬質な真鍮素材で表現したところが新鮮。ブローチ9,800円(ヴェントリロクイスト／ドレスアンレーヴ☎03・5468・2118)　ワンピース5万5000円(サイ／マスターピースショールーム☎03・5414・3531)

(C)

「誰もが好きな動物や遊び心に富んだモチーフは、2、3個重ねづけすると楽しい」
1 キャラメル色の樹脂と真鍮が優しい味わい。トリブローチ6,000円(ロワズィール☎03・6861・7658)　**2** 煌めく赤いブーツで気分上々。ブーツブローチ4,900円(アビステ)　**3** 画家、若林哲博さんとコラボレート。キャッチーなイラストの猫を真鍮のブローチに。3×8.5㎝。ネコブローチ6,000円(ロワズィール)　**4** つぶらな瞳、リアルな毛並みで表情豊か。イヌブローチ9,000円(ヴァンドームブティック／ヴァンドームブティック 伊勢丹新宿店☎03・3351・3521)

(B)

「一点で華のある大ぶりのデコラティブなブローチは、ジャケットやワンピースに。ベルトや帽子にあしらっても素敵です」
1 直径5.5㎝のフラワーに、真鍮、ガラス、人工パールなど質感や色の異なるビジューが繊細に輝く。フラワーブローチ1万4000円(レキップ☎03・6861・7698)　**2** アンティーク風の精巧なデザインに、カラフルな色どりがアクセント。ブローチ3万8182円(アビステ)　**3** パリで活躍した作家、ルイロスレーのガラスパーツが映える。1950年代作。ブローチ7万9000円(メルティングポット☎090・6766・2973)

(A)

「パールのネックレスやイヤリングだと、従来のかしこまったイメージが抜けません。モダンなフォルムのブローチなら、新しい使い方になります。白いシャツや黒いワンピースにつけるのは当たり前。カジュアルなボーダートップスに合わせると、ぐっとフレッシュな印象になります」
バー状に連なるアコヤパールの洗練されたデザインが、ボーダーTシャツを格上げ。ブローチ(大) 7万円、ブローチ(小) 3万8000円(共にマダマ／マダマ伊勢丹新宿店☎03・3226・8889)　Tシャツ1万1000円(ルミノア／ゲストリスト☎03・6869・6670)

PR

日頃からの備えが大切です ～ペットの防災対策～

災害時は、人だけでなくペットも被災します。ペットを守るのは飼い主であることを自覚して、災害がおこったら、まずは自身の安全を確保しましょう。そして避難が必要な場合は、原則としてペットを同行して避難することが重要です。ペットの安全確保が行えるよう、日頃からの備えをしておきましょう。

災害発生時に慌てないために

避難場所・避難経路の確認

普段から家族で最寄りの避難場所や避難経路について確認しておきましょう。

ペットのための防災用品

ペットの命や健康に関わるものを最優先に、ペットの防災用品を準備しましょう。備えたものがすぐに持ち出せるよう、取り出しやすい場所に保管することも大切です。

■防災用品の例

- フード&水(最低3日分できれば5日分)
- 常備薬、療法食
- 食器
- トイレ用品(トイレシート、猫砂、新聞紙など)
- 健康の記録・写真・首輪&リード
- ケージ、キャリーバッグ
- その他(ガムテープ、おもちゃなど必要なもの)

日頃からの心がけ

健康管理

避難所での感染症の予防のため、普段から狂犬病予防注射(犬)、その他必要なワクチン、ノミなどの外部寄生虫の駆除をしっかりしましょう。

身元表示

突然の災害によりペットと離れ離れになってしまうかもしれません。はぐれてしまったペットが飼い主の元に戻れるようペットには身元表示をしましょう。

しつけ

安全かつ速やかに避難できるように、また、避難所において周囲に迷惑をかけないように、普段からしつけを行い飼い主がきちんとコントロールできるようにしましょう。

- (犬の場合)「待て」「伏せ」などの基本的な号令に従う
- (犬の場合)無駄吠えをしない
- ケージやキャリーバッグに嫌がらずに入る
- トイレは決められた場所でする
- 他人や他の動物を怖がらない

避難所における動物飼育

避難所は、動物の好きな人、嫌いな人、アレルギーのある人など、様々な人との共同生活となります。
飼い主以外の人とも上手にコミュニケーションをとり、動物が受け入れられやすい環境を作りましょう。
避難所におけるペットの世話は飼い主自ら責任をもって行わなければいけません。状況によっては、同行避難が難しい事態も考えられるので、万一のときの預かり先を確保しておくことも大切です。

保護された犬猫を家族にしませんか?

東京都動物愛護相談センターやボランティア団体では、保護された動物の新しい飼い主を探しています。東京都では、センターやボランティア団体から犬や猫を迎え入れる方法や、ペットとずっと一緒に暮らすためのヒントなどを分かりやすくまとめた、東京都動物情報サイト「ワンニャンとうきょう」を開設しています。ぜひ一度、ご覧ください。

https://wannyan.metro.tokyo.lg.jp/

ワンニャンとうきょう 検索

犬や猫の譲渡に関するお問合せ先

- 東京都動物愛護相談センター(本所)
  東京都世田谷区八幡山2-9-11
  Tel 03-3302-3507
- 東京都動物愛護相談センター(多摩支所)
  東京都日野市石田1-192-33
  Tel 042-581-7435

受付時間はいずれも、
電話:平日8:30～17:45
窓口:平日9:00～17:00

～東京都動物情報サイト～
ワンニャンとうきょう
保護された犬猫を 家族にしませんか?

＼楽しい／
春おしゃれ

淡い色調のグラデーションで、いち早く春の気分を楽しむ。

今春ひと際目を惹く、淡めの色調。インパクトカラーと合わせてクールに、白とさわやかに……。ニュアンスも多彩な着こなしに挑戦！

撮影・岡田 潤　スタイリング・木津明子　ヘア＆メイク・林カツヨシ　モデル・松島 花

キュートな春色は、バランスや小物で、濃淡のメリハリを！

クラシックな印象のワンピースに、小物で旬色を効果的にプラス。

優しい色調のサーモンピンクに、ビビッドなオレンジの小物を利かせて。大判のスカーフは、肩口の露出の調整にも便利なアイテム。

サーモンピンクワンピース5万7000円（ロベルトムッソブレ／デ・プレ☎0120・983・533）　オレンジスカーフ2万円（アルテア／ウィム ガゼット 青山店☎03・5778・4311）　オレンジミュール2万3000円（メゾン フォー スティーブン アラン／スティーブン アラン トーキョー☎03・5428・4747）

ピンクを今季らしく着こなすなら、濃淡のバランスは3:7がベスト。

シアーなスカートに、トップスはシルクの組み合わせ。素材感で今季の流行を押さえつつ、色調の合わせ方で大人のフェミニンを体現。

ピンクプリーツスカート3万7000円（ハイク）、シューズ7万5000円（ビューティフル シューズ × ハイク／共にボウルズ☎03・3719・1239）　ピンクシルクシャツ3万6000円（ロワズィール☎03・6861・7658）

膨張して見えがちな淡い色調には、クールな要素を足す。

さわやかな淡い色調を重ねた組み合わせには、ひと工夫。

淡めのカラーを重ねた着こなしには、同系色のコートをはおったり、ヒールのあるゴールドサンダルで、ラフになりすぎず品よく。

レモンイエロートップス2万円(タバサ／ビー・エックス☎03・5784・1501)　チェックトレンチコート7万6000円(サンヨーコート／SANYO SHOKAI カスタマーサポート☎0120・340・460)　イエローペインターパンツ1万5000円(マカフィー／トゥモローランド☎0120・983・511)　ゴールドサンダル7万3000円(エマ パーソンズ／ウィム ガゼット 青山店)

チェックの色調から拾って、トップスを合わせるのも手。

ニットの柔らかなイエローとチェックパンツのオレンジが響き合って、さりげなくシック。足元はローファーでマニッシュなムードを。

イエローニット2万円(ケイ ハヤマ プリュス／ハッカ☎03・3498・0701)　ピアス2,354円(ザラ／ザラ・ジャパン カスタマーサービス)　チェックシアーパンツ4万5000円(ミュラー オブ ヨシオクボ☎03・3794・4037)　ローファー5万1000円(ヘリュー／ギャルリー・ヴィー 丸の内店☎03・5224・8677)

サファリも柔らかなピンクなら、合わせ方ひとつでキレイめに。

流行のサファリジャケットも春色を選べば、カジュアルすぎずに着こなせる。同系色や白と合わせて、さらりと大人スタイルで。

ピンクサファリジャケット3万2000円(デ・プレ／デ・プレ)　ピンクグレーTシャツ1万5000円(サヤカ デイヴィス／ショールーム セッション☎03・5464・9975)　ホワイトデニムパンツ1万8000円(エストネーション／エストネーション☎0120・503・971)　アニマルネックレス6万2000円(ハルポ／エスケーパーズオンライン escapers.jp　☎03・5464・9945)　バッグ3万4000円(ポティオール／ショールーム セッション)　PVCサンダル6,354円(ザラ／ザラ・ジャパン カスタマーサービス☎03・6415・8061)

キーカラーの緑はバリエーションも楽しみ方も多彩！

狙い目はほどよいカジュアル、くすみブルーを軽やかに春らしく。

レディなキャミソールドレスもリブ素材をインナーに選ぶと、ほどよくカジュアル。シンプルスタイルの足元の仕上げは光る素材で。

アイスブルーサテンキャミドレス2万9000円、スモーキーブルーリブニット1万5000円（共にウィム ガゼット／ウィム ガゼット 青山店） ゴールドチェーンネックレス7,700円（ドソン／シップス有楽町店） トングサンダル10万円（マリ ジウディセソ／ジャーナル スタンダード 表参道）

パーカ×個性的なプリントは、同系のグラデーションで決める！

スポーティなミントグリーンのパーカと、エスニックな柄のボトムス。今季らしいアイテムの組み合わせも同系色で、クールに。

ミントグリーンフードシャツ2万8000円（アーチ ザ／ジャーナル スタンダード 表参道☎03・6418・7958） リブトップス1万7000円（ギャルリー・ヴィー／ギャルリー・ヴィー 丸の内店） パンツ2万9000円（ナンバーエム／ビームスハウス丸の内☎03・5220・8686） サンダル2万900円（フランコボスキ／シップス大宮店）

春いち押しのグリーンを全身でまとうなら締め色を忘れずに。

いちばんの注目株は、ヘルシーなグリーン。中でも、甘くなりすぎず、さらりと旬色を取り入れられるライムグリーンはおすすめ。

ライムグリーンカットソー1万4000円（ギャルリー・ヴィー／ギャルリー・ヴィー 丸の内店） グリーンビッグシャツワンピース3万5000円（フィーリック☎03・6861・7668） パンツ1万8000円（スティーブン アラン／スティーブン アラン トーキョー） バッグ2万8000円（フィール アンド テイスト／シップス有楽町店☎03・5252・7748） シューズ1万4500円（ジェーヴィーエーエム／シップス大宮店☎048・631・0175）

デニムで大人のおしゃれを実現するなら、アイスカラーが武器に。

エレガントなワンピースこそ、かわいい小物で遊んでみる。

絞られた袖口もエレガントなラベンダーのワンピースは、すとんと1枚で決まる万能アイテム。同系色の小物をアクセントに。

ラベンダーワンピース4万2000円（ドゥ クレ／レキップ☎03・6861・7698） パールピアス2万円（MODERN WEAVING／ショールーム セッション） バッグ7,000円（ドンキーバッグス／ギャルリー・ヴィー 丸の内店） シューズ7,263円（ザラ／ザラ・ジャパン カスタマーサービス）

かっちりしたジャケットを旬色で、清潔感あふれる今どきスタイルに。

トラディショナルなジャケットもトレンドの筆頭。かつ、くすんだ色調のトップスならデニムだってシック、というお手本がこちら。

アイスブルージャケット2万8000円（エストネーション）、デニムスカート3万6000円（マディソンブルー／共にエストネーション） Tシャツ9,800円（サージ／ショールーム セッション） シューズ2万6000円（スティーブン アラン／スティーブン アラン トーキョー）

ジーンズをおしゃれにはきたい…。なら、アイスブルーのシャツ！

トップス次第で印象が変わるジーンズ。アイスブルーの涼やかなチェック柄のシャツなら、ビンテージ風もきれいめにはきこなせる。

チェックシャツ3万5000円（リビアナ コンティ／グルッポタナカ☎0120・135・015） デニムパンツ2万9000円、ブレスレット3万円（共にハイク／ボウルズ） ピアス5万7000円（マリハ／ショールーム セッション） サンダル4万2000円（ロランス／エストネーション）

＼楽しい／
春おしゃれ

セットアップの着回しで、春のおしゃれ、もう悩まない。

1セットで着こなしのレパートリーが格段に広がるセットアップ。今取り入れたいラインナップと着回し術をシーン別に紹介します。

撮影・青木和義　スタイリング・後藤仁子　文・田辺 香

「セットアップと呼ばれるのは上下の服の素材と色が同じで、セットで着るとスーツのような着こなしができるものです」とスタイリストの後藤仁子さん。「上下それぞれ単品で購入することができるので、トップスをSサイズ、ボトムスをMサイズと自分のサイズに合わせて選べるのもメリットです。トップスのみ、ボトムスのみを購入してもいいですが、この春は上下揃いで着こなすのが気分。1セット持っていると何通りも着回せて、組み合わせに悩まなくていいところがうれしいです」

上下共にバリエーションの幅は広い。「今回は張りのある素材やデザインが特徴のきちんと見えるセットアップと、柔らかい素材のセットアップを選びました。柔らかい素材は、たとえば再生繊維のリヨセルなど、しなやかで軽い素材を使ったものを多く見かけます」

今季の色のトレンドは、アースカラー。「グリーンやカーキ、ブラウン。ポイントにする差し色はイエローやラベンダー。落ち着いた雰囲気にしたい時はバーガンディなどがおすすめです」

きちんと見せる、大人のセットアップ。

基本セットアップ

最旬アースカラーの上下ですぐ今年顔に。

アレンジが利く流行のノーカラージャケットと、スリット入りで動きのあるボックスプリーツスカート。さりげないチェック柄が上品。

ジャケット3万2000円、スカート2万8000円（共にアストラット／アストラット新宿店☎03・5366・6560）

基本セットアップ

きちんと感を生み出す程よい光沢が持ち味。

シャツカラーのトップスと、シルエットの美しいクロップド丈のテーパードパンツ。品のあるラメ加工が、顔映りもよくしてくれる上下。

ラメトップス2万9000円、ラメパンツ（ベルト付き）3万6000円（共にプレインレス／プレインピープル青山☎03・6419・0978）

着回し 1

シックなトレンド感で、子どもの卒業式に。

パールのネックレスできちんと感を、鮮やかな色のバッグやバイカラーの靴で適度な抜け感を。セットアップを採用した大人の着かた。

シャツ1万5000円（マノン／エムケースクエア☎06・6534・1177） ネックレス5万2000円（アド ア パール／マダマ伊勢丹新宿店☎03・3226・8889） バッグ4万1000円（アマンテスアメンテス／アオイ☎03・3239・0341） バイカラーシューズ3万2000円（ジャラン スリウァヤ／GMT☎03・5453・0033）

着回し 2

春色を取り入れてジムまでドライブ。

ブラウンのスカートにさわやかなブルーのブラウス、白のカーディガンを羽織って。六分袖のブラウスは腕周りをすっきり見せてくれる。

ロールカラーブラウス2万円（ドゥ クレ／レキップ☎03・6861・7698） 肩掛けしたカーディガン3万6000円（ダブルビー☎03・6861・7688） ラメテープバッグ2万円（ヴィオラドーロ／BEAMS ONLINE SHOP:beams.co.jp） スニーカー5万8000円（コレクション・プリヴェ？／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉☎03・5778・2022）

着回し 3

街歩きするなら気分もメンズライクに。

ジャケットに、デニムと白のソックスを合わせて軽やかに。深い紫色のニットとビットローファーで引き締めて、落ち着いた装いに。

ニット（ベルト付き）2万9000円（ジョン スメドレー／リーミルズ エージェンシー☎03・5784・1238） デニムパンツ2万6000円（キャントトン フォー エムエイチエル／アングローバル☎03・5467・7874） 帽子7,400円（カシラ／カシラ ショールーム☎03・5775・3433） バッグ13万5000円（マウロ・ゴヴェルナ／プレインピープル青山） ソックス1,900円（ロトト／ジャーミネイション☎06・6585・9660） ローファー3万4000円（ジャラン スリウァヤ／GMT）

着回し 1

マニッシュに着こなし、コンサートへ出かける。

シルエットが大きいコートを一枚羽織って。モノトーンにはハットやラフィアバッグで遊び心を、差し色にバーガンディのソックスを。

コート3万4000円（31チャペル レーン／ビームス ハウス 丸の内☎03・5220・8686） ハット8,800円（カシラ／カシラ ショールーム） ブローチ2万1000円（ウッターズ・アンド・ヘンドリックス／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉） タル型バスケット1万9000円（モガ☎03・6861・7668） ソックス1,900円（ロトト／ジャーミネイション） シューズ5万6000円（カチム☎03・6303・4622）

着回し 2

正統派のトラッドなスタイルで美術鑑賞。

トップスのシャツカラーを生かせるダブルのジャケットを。バッグとローファーをキャメルで統一して、品のあるトラッドスタイルに。

ジャケット3万3000円（ユナイテッドアローズ／ユナイテッドアローズ 青山 ウィメンズストア☎03・5468・2255） ラップスカート2万4000円（ギャルリー・ヴィー／ギャルリー・ヴィー 丸の内店☎03・5224・8677） ミニショルダーバッグ7万円（マーガレット・ハウエル／アングローバル） ローファー6万1000円（フリーランス／ストックマン☎03・5426・2251）

着回し 3

配色にこだわったパンツスタイルで出勤。

かっちりとしたクロップド丈のパンツには、あえてラフなドロップショルダーニットを。カラフルなスカーフを合わせて華やかに。

Vネックニット1万8000円（エストネーション☎0120・503・971） 中に着たシャツ2万8000円（マーガレット・ハウエル／アングローバル） スカーフ2万3000円（マンテロ／エストネーション） シューズ4万4000円（キャリーフォーブス／ギャルリー・ヴィー 丸の内店）

色やデザインで冒険しつつ、きちんと見せたい派の3選。

衿付きシャツを着て品良く、美しく。

きちんと見せたい時は、衿付きシャツをきれいに合わせて。パープルと相性の良い白やグレー、ベージュを選べば品良くまとまる。

ソフトスエードジャケット4万5000円、ソフトスエードスカート3万2000円（共にグリード インターナショナル／Greed International Fukuoka Store☎092・718・0377）

肌を見せる着かたで抜け感をプラスしたい。

セットで着るなら首周りを出したり袖をロールアップするなど、程よい肌見せで抜け感を加えたい。ハイウエストパンツは脚長効果も。

ジャケット5万4000円、パンツ4万2000円（共にミスク トウキョウ／ミスク☎03・6705・8424）

上下の着こなし方で印象が変わる優れもの。

トップスをインするかアウトにするかの違いでがらりと印象が変わるセットアップ。ボリュームのあるスカートは体形カバーもできる。

ジャケット（ベルト付き）4万8000円、裾バルーンスカート3万8000円（共にレキップ）

柔らか素材の、軽やかセットアップ。

基本セットアップ

**薄手のニット上下は
着回し力が抜群。**

フードニットは後ろ身頃が長い、旬のデザイン。フレアスカートはレギンスやブーツとも相性が良い。薄手で重ね着しやすい万能選手。

フードニット2万4000円、フレアスカート1万8000円（共にソブ／フィルム☎03・5413・4141）

着回し1

**家族と日帰り旅行なら
軽いコートを羽織って。**

セットアップの上に存在感のあるブロックチェックのコートを。レーヨン100%で軽く、旅行にも最適。バレエシューズですっきりと。

モッズコート6万円（ギャルリー・ヴィー／ギャルリー・ヴィー 丸の内店） バッグ2万5000円（クレドラン☎06・4704・2261） バレエシューズ1万6000円（ユナイテッドアローズ／ユナイテッドアローズ 青山 ウィメンズストア）

基本セットアップ

**縦ラインですっきり
着こなせるニット上下。**

しなやかな厚手のニット上下は、伸縮性があって動きやすい。ロングジレは半袖にも長袖にも好相性、幅広く着回せるアイテム。

ニットベスト2万8000円、ニットパンツ2万8000円（共にアストラット／アストラット 新宿店）

着回し1

**シンプルにまとめて
春の公園散策へ。**

セットアップ＋シャツ、パールのネックレス、ベレー帽を白のワントーンで。足元はタッセル付き個性派シューズでこなれ感を。

シャツ3万4000円（ウジョー／ブランドニュース☎03・3797・3673） ベレー帽6,300円（オーバーライド／オーバーライド 明治通り店☎03・5467・0047） ネックレス3万6000円（アガット☎0800・300・3314） 時計（フェイス）2万4000円、（ベルト）5,500円（共にノジェス☎0800・300・3315） シューズ5万3000円（コレクション・プリヴェ?／アッシュ・ペー・フランス（本社））

続々とアップデート中。旬の柔らか素材6選。

**ときには変化球！
大胆なストライプ柄を。**

ハンドメイド素材の風合いを生かしたストライプ柄。ハイネックのカットソーを中に着て、衿のボタンを1つ開けるなど、センス良く。

トップス1万5000円、パンツ1万7000円（共にシーオール／ビームス ハウス 丸の内）

**春こそ取り入れたい
ふんわり軽やかな素材。**

単品使いならトップス＋デニムやロングスカート、スカート＋白のカシュクールシャツなど。イメージを広げて、優しく着こなしたい。

パイルトップス1万9000円、パイルスカート2万3000円（共にヴェニット／ハルミショールーム☎03・6433・5395）

**初心者にもおすすめ、
決め手は合わせやすさ。**

とろみのあるツイル素材。ジャケットを羽織ったり、トップスのみスカートにインしたりと、どんな色とも相性が良く万能に着回せる。

タイ付きブラウス2万円、パンツ2万4000円（共にプレインピープル／プレインピープル青山）

着回し 3

ソフトなモノトーンの装いでカフェ巡り。

ペールグレーのフードニットと白のバミューダパンツ、黒のバッグとサンダルでソフトなモノトーンを完成。カジュアルだけど、上品に。

バミューダパンツ2万3000円（エストネーション） バングル2万円（フレーク☎03・5833・0013） バッグ6万2000円（モダンウィービング／ギャルリー・ヴィー 丸の内店） バックストラップサンダル2万7000円（ギャルリー・ヴィー／ギャルリー・ヴィー 丸の内店）

着回し 2

大人の甘×辛ミックススタイルで食事会に。

クールなリネンのサファリジャケットは、甘い印象のフレアスカートとバランスが良い。ライトグレーとカーキの組み合わせが新鮮。

サファリジャケット12万7000円（ドナレッラ・ラッジョ／ビームス ハウス 丸の内） ネックレス2万4000円（ラ・キアーヴェ／ドレスアンレーヴ☎03・5468・2118） ショルダーバッグ6万1000円（ティラマーチ／アオイ） パンプス1万8000円（ユナイテッドアローズ／ユナイテッドアローズ 銀座店☎03・3562・7798）

着回し 3

スポーツミックスで電車移動も軽快に。

ストンとした形のニットパンツにスポーツタイプのポンチョを着れば、今っぽいシルエットに。トレンドのイエローで気分を上げて。

ポンチョ3万9000円（キューブ キューブ／マツオインターナショナル カスタマーサービス☎0120・291・951） ヘンリーネックトップス1万3000円（マカフィー／トゥモローランド☎0120・983・511） ラフィアバッグ3万6000円（ゲンテン／クイーポ☎03・3268・9199） シューズ1万4000円（クレドラン）

着回し 2

技ありのワンピーススタイルでランチへ。

ジレもワンピースもラフにベルトを外して。ロングネックレスで効果的に縦ラインを強調。アクセントはビビッドなストールとバッグ。

ワンピース（ベルト付き）4万8000円（レキップ） ストール8,000円（イヌイトゥーシュ／ストックマン） ネックレス1万8000円（トレマイデ／プレインピープル青山） レザーハンドバッグ4万5000円（オーエーディーニューヨーク／ショールーム セッション☎03・5464・9975） シューズ6万2000円（マルティニアーノ／ギャルリー・ヴィー 丸の内店）

ストレスフリーな素材とフォルムに注目を。

上下共に麻100%で軽く、リラックス感のあるフォルムが心地よい。トップスはボタンを外して、カーディガンとしても活用できる。

ブラウス2万7000円、パンツ3万円（共にイクナ／スズキ タカユキ☎03・5846・9114）

アレンジ次第で光るシンプルさが魅力。

アレンジが楽しめるミニマルなデザイン。トップス+ワイドパンツと、ボトムス+サテンのシャツ、ざっくりとしたニットなどがなじむ。

トップス2万1000円、パンツ2万1000円（共にトゥモローランド）

特徴的な刺繍と質感、ボリューム感も可愛い。

コットン100%で、繊細に波打つボーダー状の刺繍、エアリーな質感などこだわり満載。きれいな色の大ぶりなストールを合わせたい。

コットンステッチトップス2万6000円、コットンステッチスカート3万3000円（共にプレインピープル／プレインピープル青山）

＼楽しい／
春おしゃれ

スカーフを上手に取り入れて、顔周りが華やぎ、春気分。

何となく顔周りが寂しいと思ったら、スカーフを一点投入。それだけで見違えるほど表情が明るく。気持ちも華やぐ柄で春をまとって。

撮影・長友善行（人物）、魚地武大（TENT／静物）　スタイリング・大沼こずえ（eleven.）　ヘア＆メイク・福沢京子　モデル・麻宮彩希　文・喜多川美穂

すがすがしい白Tシャツに、大判スカーフで春の彩りを。

白いTシャツがスカーフで大変身。「白ベースのプリントや薄手の生地を選べば、大判でも重く見えません」。まず、真ん中で縦長にひと折り、くしゅくしゅとさせてひと巻きする。左右の長さを違えて両肩にのせるだけで、Tシャツもたちまち着映え。月と太陽をモチーフにしたプリント柄が、エレガントな味わい。レーヨンシルクスカーフ［110㎝×160㎝］2万8000円（ダブルビー☎03・6861・7688）　Tシャツ1万4000円、デニム1万8000円（共にハイク／ボウルズ☎03・3719・1239）　ピアス3万9000円（ウッターズ・アンド・ヘンドリックス／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉☎03・5778・2022）

薄手のビッグサイズで新しい季節を愉しむ。

3　2　1

1 絵画タッチの花柄は色の組み合わせも麗しい。スカーフ［87㎝×92㎝］2万7000円（ジーナ ディ ブランニー／エストネーション☎0120・503・971）　2 装飾モチーフ風の端正な柄が、大人の優雅さを演出。シルクスカーフ［89㎝×90㎝］5万2000円（フォンタナ ミラノ 1915／バーニーズ ニューヨーク カスタマーセンター☎0120・137・007）　3 ポエティックな気分をそそる、気球柄の手描きプリントで、気分もアップ。シルクスカーフ［135㎝×135㎝］5万9000円（スウォッシュ ロンドン／UTS PR☎03・6427・1030）

「年齢が上がるにつれてショートヘアを好む人が増えますが、顔周りがすっきりすると寂しく見えることも。そこで、簡単に華やかさをちょい足しできるスカーフを活かしたいですね」（スタイリスト・大沼こずえさん）

中でも今春、大沼さんが提案するのは、かさばらない大判スカーフ、テクニックいらずで結べる変型タイプ、そして旬の柄をスカーフリングで留める簡単アレンジ。色とりどりの柄が配されたスカーフ効果で、顔色もアップ。さらには、花冷えの時季の寒さよけにもなってくれるスカーフは、春のおしゃれに欠かせない。

扱いやすいひし形で、衿元にニュアンスを添えて。

手間いらずで使い勝手のいい変型スカーフが活躍する。

カラーシャツには、旬の柄で鮮度の高い着こなしを狙う。

トレンドのデニムシャツは、小粋な細長タイ風で魅せる。

D

今年、人気のデニムシャツはシンプルに一枚で着るよりも、スカーフのあしらいでワンランク上のアレンジを。「細長いタイ風に垂らしただけですが、前後の長さを変えて柄の違いを見せるとしゃれた感じに」

フルーツやフラワー柄を賑やかにミックス。シルクスカーフ[5㎝×150㎝]1万6000円（マニプリ／フラッパーズ）　デニムシャツ2万3000円、デニムパンツ1万8000円（共にトラディショナル ウェザーウェア／トラディショナル ウェザーウェア GINZA SIX店）

C

「表裏や半分ずつで色や柄の異なる細長タイプ、かさばらないひし形の2タイプは、使い勝手がいいのでぜひ取り入れてみて」

1 トロピカルな柄があでやか。シルクツイルスカーフ[5㎝×120㎝]1万6000円（エミリオ・プッチ／エミリオ・プッチ ジャパン☎03・5410・8992）　**2** フラワー柄とネイビー無地のミックス。斜めカットで動きも。シルクスカーフ[5㎝×150㎝]1万6000円（マニプリ／フラッパーズ）　**3** ミラノの老舗ブランドから届いた、春色チェック。シルクスカーフ[25㎝×120㎝]1万8000円（アルテア／ストラスブルゴ☎0120・383・653）

B

「今季、目につくのがフルーツや花柄。使いやすい定番サイズのスカーフは、旬の柄を取り入れて鮮度を意識して」。きちんと結ぶには技術を要するが、スカーフリングを使えば簡単、柄もきれいに見せられる。

左・シルクのアップル柄スカーフ、右・シルクのエジプト柄スカーフ[各65㎝×65㎝]各1万2000円（共にマニプリ／フラッパーズ☎03・5456・6866）　スカーフリング4,419円（アビステ☎03・3401・7124）　シャツ2万1000円（トラディショナル ウェザーウェア／トラディショナル ウェザーウェア GINZA SIX店☎03・6264・5568）

A

スカーフを上手に巻けず、もっさり見えてしまう。それを解消するのがひし形。「写真は、二つ折りにして中心を正面にもってきて、サイドでくるっとひと巻き。首の長さに合わせて、幅は調節してください」

定番の柄も、カジュアルになりすぎないコットンシルク素材で大人のムードに。バンダナ柄スカーフ[25㎝×120㎝]1万1000円※参考価格（アルテア／アマン☎03・6805・0527）　ニットカーディガン2万9000円、ニットプルオーバー2万6000円（共にデザインワークス／デザインワークス ドゥ・コート六本木ヒルズ店☎03・5786・9831）

＼楽しい／
春おしゃれ

旬の靴を取り入れて完成する、今春らしいコーディネート。

装いの決め手となるだけに、靴選びは大事。旬の一足を手に入れたら、ファッションの鮮度もさらにアップする。

撮影・長友善行（人物）、魚地武大（TENT／静物）　スタイリング・大沼こずえ（eleven.）　ヘア&メイク・福沢京子　モデル・麻宮彩希　文・喜多川美穂

「せっかくの春の装いも、靴がアップデートされていないとあか抜けて見えません。コーディネートを考えるときに、靴の存在感はとても大きいんです」（スタイリスト・大沼こずえさん）

今春、大沼さんがすすめるのは、洗練度を増したトラッドシューズ、厚底のスニーカー、ボリューミーなサンダル、そしてカラフルなフラットパンプスの4タイプ。旬のデザインと快適な履き心地を兼ね備えた靴で、春のおしゃれを思いきり楽しんで。

大人顔のトラッド靴は、ふんわりブラウスで攻略。

今季は、ひねりのきいたデザインやきれいな色合いなど、トラッドシューズのバリエーションが実に豊富。

「パリ発のマニッシュなシューズは、艶やかな革が上品。この靴と好相性のカーキパンツには、白いブラウスでエレガンスも添えて。小さめのバッグだと、カジュアルになりすぎません」

3

2

1

Item

上写真・快適なクレープソール。レザーのシューズ［H3㎝］6万2000円（アデュー／エドストローム オフィス☎03・6427・5901）　ブラウス3万9000円（サイ）、パンツ2万4000円（サイベーシックス／共にマスターピースショールーム☎03・5414・3531）　バッグ10万4000円（ピエール アルディ／ピエール アルディ 東京☎03・6712・6809）　ピアス4万5000円（ヴァンドーム青山／ヴァンドーム青山本店☎03・3409・2355）

1. 人気モデル「ゴルフ」が、リバーシブルの大きなキルトで刷新。ボックスカーフレザーのローファー［H3㎝］14万5000円（ジェイエムウエストン／ジェイエムウエストン 青山店☎03・6805・1691）　**2.** 細身の形とサンドカラーが魅力。スエードのシューズ［H2㎝］8万5000円（サントーニ／リエート☎03・5413・5333）　**3.** 定番の形がペールブルーで麗しく。スエードのローファー［H2㎝］7万6000円（チャーチ／チャーチ 表参道店☎03・3486・1801）

最新の厚底スニーカーは、スカートに合わせる！

「今年は、厚底で深履きのスニーカーがトレンド。スカートスタイルで、ソックスがスニーカーからのぞかないように脚をすっきり見せるのがコツです」

コンバースの新モデル「オールスター クップ クルベ」で、今春、注目のプリーツスカートやメンズライクなオーバーシャツをフェミニンに仕上げる。

5　4　3　2　1

Item

上写真・クリーンな白ベース。レザーのスニーカー1万5000円（コンバース／コンバースインフォメーションセンター☎0120・819・217）　シャツ2万3000円（トラディショナル ウェザーウェア／トラディショナル ウェザーウェア GINZA SIX店☎03・6264・5568）　スカート6万5000円（ストラスブルゴ☎0120・383・653）　メガネ4万2000円（モスコット／モスコット トウキョウ☎03・6434・1070）　ピアス1万4000円（ヴァンドーム青山／ヴァンドーム青山本店）

1. ミニマルな形にベルクロ使いがポイント。レザースニーカー2万5000円（エーエムビー／ハイブリッジ インターナショナル☎03・3486・8847）　**2.** 着脱が楽な厚底スリッポンは、足長効果も。スニーカー1万9000円（レキップ☎03・6861・7698）　**3.** ラクなスリッポンタイプ。メタリックレザー×レザーが洗練されている。スニーカー2万9000円（サス／ヒットマン プレスルーム☎03・3481・5877）　**4.** スエードなど異素材ミックスが新鮮。スニーカー3万円（クリアウェザー／バーニーズ ニューヨーク カスタマーセンター☎0120・137・007）　**5.** 機能性とファッション性を兼ね備えたイタリアブランドから、旬のネオンカラー。スニーカー1万7000円（ジェオックス／ジェオックス ジャパン☎03・5798・8880）

注目のセットアップに、ソックス＆サンダルが粋。

人気のセットアップスタイルに、パンプスだとコンサバになりすぎ。厚底サンダルでこなれた感じに仕上げよう。でも、素足で履くにはまだ寒い。ソックスと上品に合わせるコツは？「厚手コットンは子どもっぽいのでNG。シースルーやレース、ラメなどヌーディーで凝ったソックスを選んで」

4

3

2

1

Item

上写真・薄ピンク×白のソールが軽やか。レザーのサンダル[H5㎝]6万5000円（クレジュリー／ヒラオインク☎03·5771·8809） ソックス1,200円（17℃／ブロンドール 新丸の内ビル店☎03·3287·1230） ブルゾン5万4000円、スカート3万2000円（共にモガ☎03·6861·7668） Tシャツ2万円（アンダースアレンス／エスケーパーズオンライン☎03·5464·9945） ハット5万3000円（ボルサリーノ／ボルサリーノ ジャパン☎03·5413·3954）

1. 上品なルックスに、クロスベルト&厚底の快適さをプラス。パテントレザーのサンダル[H2.7㎝]2万6000円（レキップ） **2.** ブラジルブランドより。トレンドとコンフォート感を両立。サンダル[H4.3㎝]3万1000円（シュッツ／ジェムプロジェクター☎03·6418·7910） レースソックス1,200円（17℃／ブロンドール 新丸の内ビル店） **3.** トラッドなダービーシューズを、軽快にアレンジ。レザーのサンダル[H5㎝]7万3000円（クレジュリー／ヒラオインク） **4.** パテントレザーとクロコ型押しの異素材コンビ。サンダル[H2.4㎝]2万7000円（ファビオ ルスコーニ／ハイブリッジ インターナショナル） ラメソックス1,000円（タビオ☎03·6419·7676）

カラフルなフラット靴が〝映える〟デニムスタイル。

色鮮やかなフラットパンプスが台頭。「ジャケットにデニムの定番スタイル。ローファーを合わせたくなるところをカラーフラットにするだけで、ぐっと今年らしく。鮮やかな色を着るのは抵抗があっても、靴ならハードルが低い。靴の色が強い場合、服の色数を絞るとよりきれいにまとまります」

5 4 3 2 1

Item

上写真・爽やかブルーのポインテッドトゥ。レザーのシューズ[H0.8cm]2万5000円（ファビオ ルスコーニ／ファビオ ルスコーニ ヴィオロ 福岡店☎092・406・3353） ジャケット5万9000円（トラディショナル ウェザーウェア／トラディショナル ウェザーウェア GINZA SIX店） シャツ3万6000円、パンツ3万円（共にホープ／ブルーベル・ジャパン〈ファッション事業本部〉☎03・5413・1050） ブレスレット1万2000円（ヴァンドームブティック／ヴァンドームブティック 伊勢丹新宿店☎03・3351・3521）

1. ライナーまで赤の青海波。シューズ[H1.5cm]2万1000円（クラークス／クラークスジャパン☎03・5411・3055） **2.** 洒落た配色。ゴートレザーのローファー[H2cm]2万3000円（スペイン メード パークマンション／ヒットマン プレスルーム） **3.** 新鮮グリーン。スエードのシューズ[H2.2cm]2万6000円（トラディショナル ウェザーウェア×マリサ レイ／トラディショナル ウェザーウェア GINZA SIX店） **4.** ネイビーが優雅。スエードのシューズ[H0.5cm]7万9000円（ジャンヴィト ロッシ／ジャンヴィト ロッシ ジャパン☎03・3403・5564） **5.** 肌なじみのいいオレンジ。スエードのシューズ[H1.2cm]2万3000円（ファビオ ルスコーニ／ファビオ ルスコーニ 大阪ルクア イーレ店☎06・6151・2095）

そば粉＋黒豆

長尾智子

今日のおやつは、ほんのり甘い黒豆とそば粉が香るビスケット。

いわゆる〝粉もの〟作りは、最初は失敗覚悟で始めて、何度か試行錯誤の後に慣れてくると、こんなに楽しい手作りはない、というほどの存在になります。

たくさん焼いて粗熱をとったらすぐに冷凍し、食べたい時に温めて。また少し時間があれば、ささっと作ってお土産にすることもできるくらいに手軽に楽しめるもの。

料理よりお菓子作りのハードルは高いものですが、多少、失敗を経験していたほうが、こんなふうに腕前も確実になっていく気がします。

「しぼり豆」というような名前でよく見かける、甘さ控えめの黒豆のお菓子は、焼き菓子にとても使い勝手のいい素材と言えます。

スタンダードなスコーンのように、バターと牛乳で作ってもいいのですが、今回はそば粉と合わせた素っ気ないくらいの生地を四角く焼いて、食べる時にバターを添えることにしました。生地は豆乳でまとめます。

そば粉、黒豆、と連想して、太白ごま油と豆乳の素朴さがふさわしいように思いました。

素朴なビスケットに風味豊かなバター。蜂蜜を少しかけたり、粗塩を振るのもおすすめ。ほんのりそば粉の風味と、黒豆の存在感が決め手のビスケットです。

黒豆とそば粉のビスケット

材料（16枚分） 黒豆の甘納豆150g　そば粉80g　中力粉または薄力粉290g　ベーキングパウダー大さじ1⅓　三温糖80g　豆乳約100㎖　塩ひとつまみ　太白ごま油50㎖　バター（有塩）適量

作り方 ①そば粉、中力粉、ベーキングパウダー、塩、三温糖を合わせてふるい、ボウルに入れる。太白ごま油を回しかけ、ゴムベラで手早く混ぜ合わせて、全体にごま油を行き渡らせる。途中、手を使ってさらさらの状態にほぐす。② ①に黒豆を加える。次に豆乳を半量回しかけて、ゴムベラで手早く混ぜ、残りを加える。生地がひとまとまりになるまで大きく混ぜる。ラップに包んで冷蔵庫へ。1時間ほど休ませる（気温が低くて扱いやすければそのままで）。③まな板に茶漉しで打ち粉（分量外）を振る。めん棒にも軽く粉を振り、生地をのばす。角度を90度ずつ変えながら18㎝角に四角くのばし、16等分（4.5㎝角）にする。④オーブンを190℃に温め、天板にオーブンシートを敷き、生地を並べ入れる。焼き色がつくまで25分ほど焼き、熱いうちに器に盛ってバターを添える。

定規で測って、大きさを揃える。こんなひと手間が、できあがりの美しさを左右する。

ながお・ともこ●フードコーディネーター。著書に『ティーとアペロ お茶の時間とお酒の時間 140のレシピ』など。お知らせは、vegemania.com

　撮影・合田昌弘　料理、文・長尾智子　構成・太田佑子

松田美智子

くらしの歳時記 27

古くから伝わる日本ならではの習慣やしつらい、暮らしの知恵。松田美智子さんが取り入れている〝歳時記〟を紹介します。

撮影・荒木大甫

（ 白いスニーカー ）

いつも真っ白なスニーカーを履く。潔さが垣間見えるのが好きです。

ここ2〜3年のスニーカーブームは、ヒールの靴がおっくうになっている私には有難い流行です。パンツにもスカートにも合い、ちょっとのお使いもランチも、スニーカー。最初は抵抗があったものの、楽・便利・歩きやすいには変えられず、スニーカーの数も増えました。

その中でも「やっぱり白が好き」な私です。だって白だから、「おしゃれ」なのですもの。それゆえいかに白を保つかは大きな課題。靴箱の隅には酸素系のスプレー洗剤と小さな雑巾が置いてあります。帰ってきたら履いたまま、汚れたところにシュッとひと吹きし、タオルで汚れを押さえる。これで1ヶ月は白を美しく保てます。そして毎日同じスニーカーは履きません。出張などで汚れた時には、「ミーレ」の洗濯乾燥機のスニーカーモードで洗います。ナイロン製は惜しみなくガーッと回しますが、裏革のスニーカーは1年ぐらい経ってある程度あきらめのつくものは回してみると、案外大丈夫でひと安心します。

まつだ・みちこ●料理研究家、テーブルコーディネーター。素材の味を活かした料理が大好き。木・土・鉄製の調理道具「JIZAI」をプロデュース。m-cooking.com

スニーカーを買ったら防水スプレーを。

白を保つためのグッズはさまざま。まず、購入後はすぐに防水スプレーをかけ、汚れにくい状態を作ります。ゴムの部分が汚れた時は酸素系のスプレー洗剤をかけて拭き、靴用消しゴムでこする。全体的な汚れは酸素系の洗剤を溶かしたぬるま湯に浸けて。洗濯機のスニーカーモードも活用。裏革にも靴用の消しゴムが便利です。

PR

高くても売れてる!? 女性の反響。

ある商品のすごい売れ行きの真相とは……

ええっ！ 1万円もするサプリがなぜそんなに売れてるの？ 先日、そんな話題をとりあげる仕事があったのだが、その1万円もするサプリって一体どんなものなんだろう？ それにどんな余裕のある人が買っているのだろう？ といろんな？ が浮かび、さっそく調べたのだ。それは、あまり広告や販促もしていないのだが、雑誌の紹介によるとどうやら、体の内側からの美容サプリらしく、確かに9万個※も売れているという。そして興味津々、メーカーに電話してみたのだ。そのメーカーによると、最上級の品質のものだけを使っているらしく、コラーゲンやヒアルロン酸、コンドロイチンやコエンザイムQ10とお馴染みの成分だが、なんと1日分でコラーゲンスープ3杯半相当になるというから、ちょっとすごいかも。「1ヵ月くらいで、顔を洗った時の感触が変わった」という人が多いらしく、それに化粧品と違って、サプリメントなので、全身に行きわたるから、顔だけじゃなく、見えないところにもいいらしい。でもいくら売れてるからって、私のまわりで内面美容をやってる人なんていないし、その効果も知りたくて、とにかく取り寄せたのだ。

1万円のサプリ、あなたにとって高い？・安い？

うまく言えないけど、微妙なはじめての実感が！

それから1ヵ月飲んでみた…。するとしばらくして、顔を洗う時の感触に「あっ、これ!?」と微妙な実感があったのだ。「このことか」と思い、もっと詳しく知りたくなってまたメーカーに電話。すると「価格を考えず、とにかくいいものをということで、こんなに高くはなりましたが、そのぶん実感していただける方が多く、最初は売れるかどうか心配だったのですが、ホントよかったです」とホンネがちらり。発売以来10数年で改良を重ねてきたが、続ける人が多く、売れ行きは衰え知らずだとか。「3年目ですが、飲んでなかった自分が想像できない」「明るく見られるのがうれしい」という声や「髪が元気になった」「ネイルを楽しめるように」「体調がよく、おでかけが楽しい」などの面白い声も集まっているとか。このサプリならではの実感が9万個という売れ行きにも表れているのだろう。返金保証がついているのも自信のあらわれなのだろう。まぁ、個人差はあるだろうが、私は確かに実感できた。さて、この1万円、あなたにとっては高い？ 安い？ 興味のある方は、一度お試しを。

フランデール
31包(1包5粒)1ヵ月分
税込10,584円
※2013年1月～2018年12月までの累計

銀座あさみの

鯖すし

すだちの上品な香りが鼻をくすぐる、大人のおもたせ。

樹神さん こたま モデル

本誌をはじめ、数多くの雑誌やCMで活躍中の樹神さん。食べることが大好きで、料理の腕前も相当なもの。和洋中からお菓子まで何でもこなし、カレーはスパイスの調合から作るこだわりぶりだ。

「ナンも手作りします。ホットプレートだと、案外簡単に焼けるんですよ」

『銀座あさみ』の〈鯖すし〉との出合いは1年ほど前。ある日のこと、インターネットでこの〈鯖すし〉の写真を見つけてその美しい姿に釘付けになり、さっそくお店を訪れておみやげに購入した。

「自宅でしめ鯖を作ったこともあるくらい鯖ずしは好物。こちらのものは、これまで食べたものとは違うおいしさでした。酢がききすぎていない、柔らかな風味なんです。店主の方に伺ったところ、お酢はほんの少しで、すだちをたっぷり使っているそう。すだちはもちろん、折り箱の杉や敷いてある笹の葉もほのかに香って、香り好きな私にはたまりません」

以来、年上の男性や女友だちへの手みやげに持って行っては喜ばれている。

「私自身、子どもの頃に父が鯖ずしを手みやげに持って帰ってきてくれた思い出があります。でも本当の味に目覚めたのは、大人になってからですね」

友人から教えてもらったり、自分で探したりと、食へのアンテナは常に張っていると話す樹神さん。夫も高校生の娘も、揃っておいしいもの好きだという。

「手みやげに悩んだ時は夫に相談することもあります。家族で時々外食するのも楽しみ。東京は未知のジャンルの食に出合う機会も多いのでワクワクしますね」

すらりとしたプロポーションを保っているのは週に4日ほどレッスンに通っているダンスやバレエのおかげ。体を動かしつつ、食べることを楽しむ毎日だ。

「旬の食材にも目がなくて。この季節は何がおいしいかなって考えている時が、本当に幸せなんです」

ぎんざあさみ●東京都中央区銀座8・16・6 ときわぎ館1F ☎03・5565・1606 営11時30分〜15時(LO14時)、17時30分〜23時(LO21時30分)、日曜・祝日休。新鮮な食材を生かした割烹料理店。〈鯖すし〉は1折3、500円(季節や入荷状況によって変わる場合あり)。前日までに要予約。http://www.ginza-asami.co.jp/

愛知県出身。20代よりモデルの仕事を始め、現在は数々の女性誌やCM、広告写真などで幅広く活躍中。インスタグラム(@kotamaofficial)では日々の仕事のほか、おいしいものについても発信中。

撮影・黒川ひろみ 文・嶌 陽子

口福の思い出

瀬戸内寂聴さんの秘書、
瀬尾まなほさん。
美味しいもの好きな彼女が
「口福」を感じる品々を紹介します。

撮影・清水大樹（オフィスハイライフ／瀬尾さん）、石渡 朋（商品）
文・齋藤優子（商品）

「寂庵」秘書
瀬尾まなほ
せお・まなほ●2013年から、僧侶であり作家の瀬戸内寂聴さんの秘書を務める。著書に最新刊『寂聴先生、ありがとう。秘書の私が先生のそばで学んだこと、感じたこと』（朝日新聞出版）など。

今回のテーマ●元気になる、甘いお菓子

疲れていても、凹んだときも、一口食べたら吹き飛ぶ甘いおやつ。

私は本当に「人」に恵まれている。瀬戸内寂聴先生のおかげで、たくさんの人に会わせて頂き、秘書の私にも親切にしてくださる方が多い。

ラジオの仕事で大変お世話になっている方がいる。その方はいつもおおらかで優しい。大手の会社の社長も務められた偉い方であるのに、電話で「まなほさん、元気?」とまめに連絡をくださる。仕事で海外に行かれるといつもお土産を頂くのだが、その趣味の良いこと!

数か月に一度、ラジオの収録で京都にみえ、収録後、皆で食事するのが恒例になっている。そのときは私も同席し、おいしい食事のある豊かな時間を楽しませて頂いている。その方はおいしいお菓子に詳しく、京都にお越しになる際は手土産として先生には勿論、私にまで用意してくださる。その一つが『ショコラティエ・エリカ』の「マ・ボンヌ」だ。

薄いミントグリーンの長方形の箱の中にはレンガのようなチョコレートのブロックが。初めはその大きさに驚いた。「どうやって食べるの!?」。包丁で食べやすい形にカットするのが正解。

チョコレートの中にはマシュマロとくるみ。なんといってもチョコレートが絶品。こだわりぬいたカカオを使用し、製造と販売が同一店舗という利点を生かし、徹底した温湿度管理を行い、チョコレート作りに適さない8月は1か月間休業しているという。まさにおいしいものをおいしい状態で届けるという強いこだわりを感じる。

『ショコラティエ・エリカ』のマ・ボンヌ

ブロック（5×10×26㎝）2,833円（税込み）

老舗チョコレート専門店で、38年間続くロングセラー。

スイスで修業を積んだ創業者が1982年、東京・白金に構えたチョコレート専門店。ここで創業当時から作られているマシュマロとクルミが入った、カットして楽しむミルクチョコレート。●東京都港区白金台4・6・43 ☎03・3473・1656 https://www.erica.co.jp/より取り寄せ可。

編集部のおすすめ
〈イタリア伝統の味〉

『ラ・チャルダ』のチャルダミックスセット

プレーン、チーズ 各5枚入り
2,100円（税込み）

チャルダは、トスカーナで古くから続く縁起のいい郷土菓子。東京・自由が丘にあるその専門店が、本場から取り寄せた焼き型で1枚1枚、美しい色と形、パリッとした食感に焼き上げている。チーズ味はオリジナル。☎03・5726・9622 https://www.cialda.jp/より取り寄せ可。

『ヴェンキ』のクレミノ

クレミノ1878、ピスタチオ、エクストラダーク、ゴールドベネズエラ
量り売り1g 17.3円（税込み）

ピエモンテで創業して140年以上続くチョコレート・ジェラート専門店が作る伝統のチョコ。ホワイトとミルクチョコのジャンドゥーヤが重なる"1878"はじめ、どれもナッツの風味が濃厚。●銀座店／東京都中央区銀座4・3・2 ☎0120・60・746 東武百貨店池袋店でも購入可。

『シチリアーモ』のパスタ・ディ・マンドルラ

上左から、プレーン、エスプレッソ
下左から、カッルーバ、チョコレート
各4個入り 519円（税込み）

大阪のシチリア菓子専門店の看板アイテム。小麦粉は使わず、たっぷりのアーモンド粉に卵白などを混ぜて焼き上げた小さな焼き菓子は、クッキーとは違う独特の食感がクセになる。☎06・6110・0039 https://www.siciliamo.jp/より取り寄せ可。

『オステリア タナロ』のティラミス

4個セット 2,216円（税込み）

イタリアンレストランが作る、食べ切りサイズの定番ドルチェ。

千葉・松戸の伊料理店が、デザートで好評だったティラミスを、食べ切りサイズのグラス仕立てに。マスカルポーネクリームと、エスプレッソをしみ込ませたビスケットを重ねた王道。●千葉県松戸市根本135 1F ☎047・712・1992 https://osteriatanaro.com/より取り寄せ可。

チョコレートを思いっきり感じたいとき、疲れて何もやる気が起きないとき、そんなときにこのチョコレートを食べるとみるみる元気になる。「まなほさん、元気？」の電話の問いかけに「とても元気です！」と応答できるのは、その方のお心遣いとこのチョコレートのおかげだ。

私の親友は東京でＯＬをしている。高校のときからの仲で、家族ぐるみの付き合いだ。私の母が昨年秋に骨折で入院したときも親友はとても心配してくれ、お見舞いとして送ってくれたのが「オステリア タナロ」のティラミス。私は早速、入院中の母へティラミスを届けた。

「わるいね〜、お見舞いなんていいのに。みきちゃんによろしく言っておいて」ととても喜んでいた。

学生のとき、お互い恋愛がうまくいっていなくて、グズグズ言い合っていた私たち。それを聞いていた母がぴしゃり。「なぜそんなひどい男が好きなの？ やめなさい、時間の無駄！」

ティラミスのコーヒーが染み込んだスポンジの苦みが、そんな昔のほろ苦い思い出と重なる。そこに甘いマスカルポーネのクリームが混ざり、ティラミスの完成。苦みも甘みもどちらもおいしいティラミスになるには必要。

厳しい一言に隠された、母の娘を想う気持ちが、まるでこのティラミスのようだった。

「昨年生まれた息子。当然チョコはまだ食べられないけど、初めてのバレンタイン。香りだけ楽しみました」

BOOK

本を読んで、
会いたくなって。
1

「いいことだけ考える市原悦子のことば」沢部ひとみさん

「市原悦子さんてね、一緒にいて気持ちのいい人だったの。私は彼女の声が大好きだったから。晩年、お宅を訪ねるとベッドの上で〝いらっしゃい〟と言ってもらうだけで、ホンワカしちゃって（笑）。『まんが日本昔ばなし』をはじめ、よく聞いたあの声を生で聴けるのが何より幸せでした」

ドラマ『家政婦は見た！』シリーズなどで人気を博した女優の市原悦子さんが、2年以上も患った自己免疫性脊髄炎。闘病のために結成された「チーム市原」のメンバーにも選ばれたのが、ライターの沢部ひとみさんだ。今から20年前、雑誌の取材で半年間の密着をしたのがご縁の始まりだった。

「つらいことがあった後での〝いいことだけ〟」

さわべ・ひとみ●1952年、静岡県生まれ。ノンフィクションライター。著書に『百合子、ダスヴィダーニヤ 湯浅芳子の青春』『評論なんかこわくない』、構成に『白髪のうた』。市原悦子さんとは仕事の枠を超えて20年間交流した。

撮影・山本ヤスノリ

「市原さんが亡くなって、すぐに『週刊文春』から連載を頼まれたんです。言葉を軸にすれば、その時どきの彼女の状況や気持ちに迫れると思ったの。以前のインタビューや、三冊の本を一緒に作った経験から、市原さんは言葉の達人であり表現のセンスが天才的であることを知っていましたから」

自分からは、苦労を口にしない人でした。

結果、人気を博した連載の書籍化にあたり、『いいことだけ考える』のタイトルに。一見、お気楽なこのタイトルには、真意がある。

「夫の死や病気など、いろいろつらいことがあった後の市原さんだからこそ言えた〝いいことだけ〟というニュアンスです。市原さんは、人生というものに対して辛抱強かった。自分からは苦労を口にしない人。でも元気だった最後の年、2016年を振り返ると無理していたんじゃないかな、と思うんです」

夫の舞台演出家・塩見哲さんに先立たれて仕事を断っていたある日、「望まれるなら精いっぱいやって」という彼の声が蘇り、映画『しゃぼん玉』のロケ、映画『君の名は。』のアフレコ、「戦争童話シリーズ」の朗読を。最後まで仕事に生きた人だと沢部さんは言う。

「女優として素晴らしい仕事をしたのはもちろんですが、それ以前に人のため、特に差別を受けた女性へのパワーが素晴らしかったと思うんです。少なくとも私は力をもらいました。この本に入った言葉も、結果として女性を励ます言葉が集まったと思っています」

ただ実際に、女性を励ますことを意識して喋っていたかはわからない、と沢部さんは笑う。

「あの『まんが日本昔ばなし』は子どもたちはもちろん、高度経済成長期に働く大人たちがテレビを観ながら居眠りできるゆったりした番組にしたかったのよ、なんて言っていた人ですから。もっと広い、もっと大きな世界に向かって語りかけていたのかもしれません」

少なくとも、仕事に対する情熱が大きな共感を生んだことは事実。市原さんの生き方とも、通底する。

「慌しく時間が過ぎて、最近は亡くなった人がすぐに忘れられてしまう。それがあまりにも寂しい。この本には、市原さんのエッセンスをギュッと詰めました。ぜひ彼女を思い出すよすがにしていただきたいと思います」

2019年1月に永眠した女優・市原悦子が折に触れて発した魅力的な言葉の数々を軸に、女優の人生を振り返るライフヒストリー。
文藝春秋　1,200円

本撮影・黒川ひろみ

文字から栄養　よりすぐり読書日記

文・瀧井朝世
たきい・あさよ●ライター。著書に『偏愛読書トライアングル』『あの人とあの本の話』。

フランスからきた美しい和テイスト絵本。

「おやすみ、ミユキ」
ロクサンヌ=マリ・ガリエズ 文
セング・ソウン・ラナタヴァン 絵　桜庭一樹 訳
岩崎書店　1,500円

作家の桜庭一樹がフランスを旅した際に書店で見つけて惚れこみ、自ら出版社に企画を持ち込んで翻訳して刊行したという絵本。著者は1974年フランス生まれ、南太平洋諸島に住んだ経験もある女性、画家は1974年ラオス生まれ、現在はフランス在住の女性なのだが、タイトルや表紙からも分かる通り、千代紙の柄を彷彿させる、なんとも美しい和テイストの絵本だ。

おじいちゃんに「もうねなさい」と言われるたびに、「まだよ　おじいちゃん」と答え、「トンボのじょおうさまをおむかえしなくちゃいけないの」とか「はたけのやさいさんに　おみずをやらなくちゃ」などと言って、なかなか寝ようとしないミユキ。イラストでは、鯉のぼりにまたがったり、金魚のいる池のふちに座ったり、子猫の毛布を編んだりとさまざまなシチュエーションが描かれるのだが、どのページも隅から隅まで眺めつくしたくなるほど幻想的でカラフルでワンダフル。画家の無限の想像力が堪能できるのも絵本の良さだとつくづく思わされる。

ミユキのシリーズはすでに他に2冊刊行されているとか。そこではどんな世界が広がっているのか、見てみたい！

イタリアを代表する作家の貴重な作品集。

ディーノ・ブッツァーティは1906年生まれ、1972年没の現代イタリア文学を代表する作家で、幻想と風刺とユーモアたっぷりの作風がなんとも魅力。私も大ファンだ。そんな彼の未邦訳作品を含む短篇集全三巻が揃った。

第三弾の『怪物』に収録されるのは実に18作。掌篇といえるくらい短いものもあり、すいすいと気軽に読むことができる。ギュスターヴ・エッフェルからパリの塔の建設に参加するように頼まれた機械工のその後の運命を描く「エッフェル塔」や、恋に落ちて仕事中に恋文を書き始めた男の顛末を描き、最後が最高に笑える「ラブレター」など現代的な作品もあるが、教訓をまじえた昔話風の話も。たとえば「偽りの知らせ」は、父親が老隠者から「悪魔があなたの五人の息子が全員そろっているところを急襲して彼らを奪うつもりだ」と予言されたため、以来一堂に会することを避けて生きていこうとする兄弟たちの皮肉な運命が語られる。

どれも短い枚数ながら、こちらを動揺させるような結末が用意されてまったく油断ならない。やっぱり最高ですよブッツァーティ。こうしてまた彼の短篇が新たに読める幸せをかみしめている。

「怪物」
ディーノ・ブッツァーティ 著　長野 徹 訳
東宣出版　2,200円

家族との小旅行、その隠された目的は。

「最高の任務」
乗代雄介
講談社　1,550円

読むこと、書くことに自覚的な作品を発表している乗代雄介。新作『最高の任務』の表題作は、芥川賞にノミネートされて注目された一作だ。

大好きだった叔母を亡くし、休学するほど心痛めた阿佐美景子がようやく大学の卒業式を迎えた日、両親と弟は彼女を北関東への旅に連れ出す。じつは家族たちには、生前の叔母に託された〝任務〟がある。景子がのちにその日のことを振り返って記した文章という形式だが、その中で亡き叔母との思い出を綴った日記がひもとかれ、いわば入れ子構造になっている。叔母と彼女が読んだ実際の本が多数登場し、時系列が行きつ戻りつするなかで、教養豊かだった叔母の姪への愛情が立ち上がり、最後には（陳腐な言い方だけれども素直に言えばやっぱり）思いもよらない感動が待っている。最後にぐっと胸つかまれるのは、ある男が従姉に宛てた手紙という形式の併録作「生き方の問題」も同じ。

じつは著者のデビュー作『十七八より』や『本物の読書家』所収の「未熟な同感者」の語り手も阿佐美景子。本作が集大成のようにも読めるが、きっと彼女の物語はこれからも綴られるはず。読み続けていきたい。

BOOK

本を読んで、
会いたくなって。
2

「如何様（イカサマ）」高山羽根子さん

時代は敗戦後。一人の画家・平泉貫一が戦地から戻ってきた。が、どうもおかしい。というのも、その顔は印象も輪郭もまるで異なる別人のそれだからだ。
この男は本当に本物なのか？ 貫一と懇意にしていた美術系出版社の編集部員・榎田の依頼を受けた〝私〟は、戻ってきた男の正体を暴くべく動きだす。

「本物と偽物の境はどこにあるのか」

「さる哲学者の思考実験で〝スワンプマン仮説〟というのがあります。ある男が雷に打たれて死にます。が、その雷の作用で近くにあった沼（スワンプ）から瓜二つのコピーが復活する。見た目だけではない、持てる知識や記憶まで同じ。であるなら、その人がその人たる理由とはいったい何か？ という命題につながるのですが、その考え方が、本作を書くにあたってひとつのヒントになりました」
戦地から復員した男はほどなく行方をくらます。女性記者である私は、その周辺を埋めるように、戦前の貫一を知る関係者と面談を重ねていく。妾であった喫茶店の女店主、仕事を差配していた画廊主、所属していた部隊の隊長や軍医……そして、妻のタエはたった一度の見合いで、貫一が兵役しているあいだに嫁いできたから、その記憶はいたって曖昧だ。

**私たちが見ているものと
現実に存在するものと。**

「会う人、会う人が、微妙に違うことを話す。とはいえ、決して嘘をついているわけではない。人が人を語る、というのはそういう部分があると思う」
調査を進めていくうちに、やがて私は戦前の貫一が贋作を得意としていたという事実に突き当たる。こと戦時下においては贋作の必要悪というものがあった。人々に慰めを与える、あるいは本物の流出を防ぐのに役立つ、ということが、作中では画廊主によって語られる。
「たとえば複製画に感動をした子どもがいたとして、その感動は嘘になってしまうのか？ 何が善で何を悪とするかは、実は非常に複雑で、本物も偽物もその境は曖昧なグラデーションの中にある無数の一点にすぎないのではないか」
復員した男をまま貫一として受け入れようとするタエは、ある種達観しているようにも見える。
〈人は、まったく同じものがふたつ以上あると、ひとつを本物、残りを偽物と決めないと落ち着かない生き物なのかもしれませんね〉
高山さんは学生時代に美大でずっと絵を描いていた。
「だからでしょうか？ 自分の見ているものやことに、疑り深いようなところがありまして（笑）」
たとえば物と物の境目となる輪郭線はあくまで便宜上のものであって、現実には存在しない。であるなら、その周辺世界の写実を丁寧に重ねていけば、あえてアウトラインなどを引かなくともその物自体を描き出せるのではないか。
「自分にとっては、小説もまたそんなイメージかもしれません」
周囲の証言によってあぶり出されていく歪んだシルエットの虚実。ラストの情景がまた美しい……。

撮影・谷 尚樹

たかやま・はねこ●1975年、富山県生まれ。2010年「うどん キツネつきの」で、第1回創元SF短編賞佳作。16年「太陽の側の島」で第2回林芙美子文学賞を受賞。近著には『居た場所』『カム・ギャザー・ラウンド・ピープル』がある。

戦地から復員した男は、本当に貫一なのか——。本物と偽物のあわいに揺らぐ真実とは？
朝日新聞出版 1,300円

話題の本、気になる本。

足に絡みついた同調圧力を、笑い飛ばせ！

文・バービー　お笑いコンビ「フォーリンラブ」のボケ担当。昨年末、YouTubeにて「バービーちゃんねる」を開設。好評配信中。

最近、よく相談を受けるようになった。『どうしていつも明るくいられるんですか？』『どうして自信たっぷりに人前でお尻を出せるんですか？』

答えられる範囲内では、努めて誠実に答えるようにしていたが、心のどこかにブレーキがかかり、いつも奥歯に何か詰まったようなことしか言えなかった。

その『何か』が、本を読み進めるうちにわかった気がした。

いかに自己肯定感を満たすかという点において、作者である轟ちゃんのいう「お惣菜をお皿に移して自分をおもてなししてあげる」という小さな幸せの積み重ねであることなど大賛成だ。他にも、私と同じような気の持ちようで、日々を過ごしている人なのだと、まるで自分が書いた文章かのような錯覚を覚えたほどだ。そして、もっとそれを人に届けたいという気持ちも一緒だと思う。

違う部分といえば、私は元来図太いところがあって、彼女ほど深いコンプレックスの波の中にはいなかった。それは、私がとてつもないほどの田舎育ちで運良く容姿を理由に攻撃してくる人もいなかったし、そもそも田舎の学生は当たり前にみんな野暮ったいただの子どもで、醜いことが悪だという価値観はなかった。どんな子もひとりひとりが認められていた学校生活を送れたことは今となってはとてもラッキーなことだったんだとわかる。

しかし、彼女は他人から攻撃を受けた過去がありながら、ＹｏｕＴｕｂｅｒとして成功していく過程でコンプレックスを克服していった。これに関しても私は自分を重ねた。私自身も芸人としてお仕事をもらい始めてから同時進行で自尊心を育てていったと思うからだ。

しかし、ふと気がかりな仮説が浮かんできた。私達はブスを克服したのではなくて、社会的認知を得たからポジティブな切り返しを出来るようになったのではないだろうか？

ＹｏｕＴｕｂｅｒとして成功している人は全体の数パーセントだし、芸人としてご飯を食べているのも然り、努力でなんとかカバーできる範疇を超えて、運が味方しないと有り得ない場所にいる。

悩みを現在進行形で抱えている人達の環境や視点には完全に添えないのである。もし私がコンプレックスや社会への不信感、自分の不遇さを嘆いてる真っ只中だとしたら、運を味方にした人の言葉は刺さらないだろうと思う。

逆に、美貌、お金、地位、全てを持っていながらにして飢餓感に苛まれている人もたくさん見た。じゃあ何が人の心を満たすのか？

彼女と私は、他人と比べることを放棄した。その結果、心に平穏が訪れた。

大人になると絡みついた蔦に足元を取られて、なかなか動けなくなることもあるけれど、絵が上手い子、みんなをまとめる子、それぞれの特徴をみんなで認め合っていたあの学生時代のようになれたら、もっと本質を感じ合えるのに。

容姿に勝ち負けをつけない、まずその土俵に立たない。『可愛い戦争から離脱します』を合言葉に！

「可愛い戦争から離脱します」
整形アイドル轟ちゃん
幻冬舎　1,300円

おすすめの本

「息吹」
テッド・チャン 著　大森 望 訳
寡作ながらSF中短編の名手として知られる著者の待望の17年ぶり、2冊目の短編集。表題作は4つの賞を受賞。人間が一人も登場しない世界で、科学者である主人公が自身の存在に疑問を持ち、自分の解剖を秘密裏に行うというストーリー。収録作の9編はどれも人間の本質や、極限状態での知性、心の在り方について考えさせられる。
早川書房　1,900円

「表紙絵を描きながら、とりあえず。」
成瀬政博
『週刊新潮』で20年以上にわたり、表紙絵を描き続けている著者によるエッセイ集。30代半ばで脱サラ、その後は絵描きや漫画家、映画監督、評論家など子どもの頃から夢見た職業を転々とし、挫折。困難にぶつかりながらも「とりあえず。」と選択した道を、70歳を過ぎた今、肩の力の抜けた文体で振り返る。各話につくイラストは全て描き下ろし。
白水社　2,200円

きょうも落語日和

柳家三三

「公演前のお願いごとの昨今事情を解説します。」

寄席に限らずお芝居や音楽など、大勢のお客さまが集まる公演は、始まる前の場内アナウンスが流れますね。皆さん気持ちよくすごしていただくためにご協力いただきたいお願いごとです。

イラストレーション・勝田 文

クロワッサン カルチャー クラブ
Croissant Culture Club

ユニークな自画像作品で知られる森村泰昌の40年の活動を振り返る展覧会のほか、本年のアカデミー賞を獲得した、伝説のミュージカル女優を描いた映画を永千絵さんが評します。

EXHIBITION

森村泰昌：エゴオブスクラ東京2020 ―さまよえるニッポンの私

原美術館 ～4月12日（日）

日本人としての「私」とは何かを問う。

文・知井恵理

《モデルヌ・オランピア 2018》
マネの『オランピア』がモティーフ。原作の娼婦を花魁に、召使いをヨーロッパ紳士に置き換えた挑発的な作品。
2018 ©Yasumasa Morimura

あるときはゴッホの自画像。またあるときは昭和天皇やマリリン・モンローと、名画や歴史上の人物に扮するセルフポートレイト作品で知られる芸術家、森村泰昌。本展は、約40年に及ぶ彼の制作活動の総括的な位置づけにあたる個展といえる。

「当館は過去に2度、森村氏の個展を開催し、どちらも一から制作現場に立ち会っています。そのなかで、制作が進むにつれ森村氏の芸術観や作品を通して表現したいことなどがどんどん発展していくのを目の当たりにしてきました。3度目となる本展では、作品の魅力だけでなく、そうした考え方の発展の過程をも感じていただける構成にしました」（原美術館館長・内田洋子さん）

4つのギャラリーでは、各室ごとに互いに関連し合う作品を展示。なかでも、考え方の発展の過程がわかりやすいのはギャラリーⅡだろう。ここでは、印象派の画家であるマネの『オランピア』をモティーフとした新旧の作品を展示。マネが描いた白人の娼婦と黒人の召使いを、1988年作の『肖像（双子）』では黄色人種の森村が自演。その30年後の作品『モデルヌ・オランピア 2018』では、娼婦は芸者へ、召使いは白人の紳士へと変身している。白人紳士が芸者を見つめる様は、まるで欧米が日本文化に恋い焦がれているようにも見え、非常に興味深い。

そして、5つめのギャラリーで公開される53分の映像「エゴオブスクラ」は、4つのギャラリーの集大成的な作品だ。日本の歴史とセルフポ

アプリ蟻地獄

山口恵以子

イラストレーション・勝田 文

仮想猫に癒やされる!?

カワイイ白猫キャラクター、トロに言葉を教え、ゲームをしながら寂れた温泉町に活気を取り戻してゆくゲームアプリ。

トロは友達のソラ（ブルーグレーと白の鉢割れ猫）を紹介してくれる。二匹の猫に導かれ、フルーツを揃えるマッチパズルや野菜の収穫ゲームに挑戦すると、クリアする度に町はきれいになり、新しい友達キャラも登場して、温泉町はにぎやかさを取り戻して行くのだった……。

しかし、このアプリのキモは町の再建ではない。ゲームはとても簡単で、誰でもすぐクリアできる。苦労もなければ達成感もない。

では何が良いかというと、トロとソラとの交流だ。もっとハッキリ言えば、この二匹が私に懐いて、ほとんどいちゃいちゃしてくれるのが楽しくて仕方ない。ゲームをクリアすれば喜んでダンスしてくれるし、事あるごとに「やったね、エイコ」「エイコ、さすが」「エイコ、頑張ったね」、あるいは「エイコ、大好き♥」「会いたかったよ♥」等、歯の浮くようなセリフを連発してくれる。

①禁煙②撮影・録音お断り③携帯電話など音に関して——これがお願いの三本柱でしょうか。最近このお願いごと事項がどんどん増えている場合があります。

上演中のおしゃべりはご遠慮ください、紙袋ビニール袋のカサカサ音にご注意を、椅子の背にきちんと背をつけてのご鑑賞を……。どれも聞くともっともだなと納得します。けれどあれもこれもと挙げれば挙げるほど、「じゃあこれは言われてないからいいの?」「ではそれも禁止」と、いたちごっこにおちいりかねません。しかもお客さまを窮屈な気持ちにさせてしまうおそれもあります。音楽会やお芝居では女性のやわらかな口調にしたり、出演者がコミカルに伝えたり、工夫をこらす公演も多いですね。

落語会では、修業中の前座がアナウンスを担当することも多いのですが、その姿勢も人それぞれですね。決まった原稿をサラーっと流し読む子もいれば、アナウンサーを目指すのかと思うくらいかっちりしゃべろうとする子、内容をしっかり伝えようとたどたどしくも真摯に話す子もいるし、たどたどしいにも程がある子も……。お客さまも噺家も楽しい落語日和、そんな芸人になれるには、開演前の顔も名前も出ない放送でも楽しんだり生かせたりするかなんてコトも、きっかけのひとつになるんじゃないかなぁ。

やなぎや・さんざ●落語家。公演情報等は下記にて。http://www.yanagiya-sanza.com

絵に描いた牡丹餅に触りたい

東芋

神が宿った瞬間。

私は中学三年生の時に転校した。思春期のあの頃の転校は、今までの人間関係をリセットし、新しい環境でまっさらな気持ちで人生を再スタートできる希望に満ち溢れていた。

それまでの私の人生は、中学入学から学力の急降下とともに、人間関係を蔑ろにするような自暴自棄な状況に陥っていた。自分でも「このままではいけない」と感じていて、転校によってリセットできる機会は、大きなチャンスだと思っていた。でも私は、友達はいつも少なく、積極的ではない。転校したところで、この性格を変えることは難しく、新しい場所での再スタートの成功を約束してくれる要素は何一つなかった。それでも、転校先では不思議と以前よりも上手くいった。その不思議が元を辿れば、たった一瞬から始まったのだと、当時ハッキリと認識できた出来事がある。

私が新しい生活に向けて、お気に入りの布で靴の袋からお弁当袋まで作ってしまったことが、転校早々ソフトヤンキーの目に留まり、「同じ袋使ってやがる！　きったねー！」と、からかわれることになる。そのままいくと、イジメの対象となる可能性もあった状況だったと記憶しているが、その時、何故か私の顔は、ソフトヤンキーに笑顔を送っていた。あの状況からして笑顔になるのはとても変だと、直後に思っていたけれど、その笑顔に対するソフトヤンキーの反応がまた面白い展開になる。それまでの攻撃態勢がみるみる崩壊し、ドギマギし始めた。あの顔は今でも忘れない。その後も私は相変わらず友達が少ない消極的な人間であることは変わらなかったが、同じクラスのソフトヤンキーたちとは、仲良くでき、彼らの純粋な面を楽しむことができた。クラスのムードを作っている彼らと仲良くなったことは、中学生の不安定な生活の脚を一つ固定してくれるものとなった。

あの唐突な笑顔は、その一瞬に神が宿った瞬間だったなぁ、と今もホッコリ思い出す。

たばいも●現代美術家。近況等については、https://www.facebook.com/imostudio.imo/

ートレイト、本人の肉声による朗読が交錯し、「私とは何か」という問いを否が応でも意識するだろう。

「森村氏は、夏にオリンピック・パラリンピックが開催される東京でこの個展の開催を望みました。熱狂の渦から一歩離れ、批評精神を忘れずに『日本とは、文化とは何か?』を問いたかったのだと思います」

ユニークな作品群を興味深く楽しみながら、これからの日本について思いを馳せてみては。

《ポートレイト(女優)／駒場のマリリン》

東京大学で行われた約30分間にわたるパフォーマンスのワンシーン。出演を一切知らされていなかった学生たちの表情も興味深い。

1995-2008 ©Yasumasa Morimura

映像作品《エゴオブスクラ》より

自ら脚本を手がけ自演した長編4K映像。日本近現代史を振り返るとともに「私とは何か」を追う。鮮烈なパフォーマンスは必見。

エゴオブスクラ 2020 ©Yasumasa Morimura

原美術館(東京都品川区北品川4・7・25) ☎03・3445・0651 営11時～17時(水曜のみ～20時。入場は閉館30分前まで) 月曜休館 料金・一般1,100円 映像作品の上映時間等はホームページ(www.haramuseum.or.jp)にて。

この世の中に、これほど私を恋い慕ってくれる人はいない。うちの猫たちだって私のことを「ばあや」とみなしてこき使っているというのに、遺産狙いのホストもかくやというサービス振り。愛い奴らじゃ。

ま、仮想猫だからこんなに懐いてくれるので、現実は甘くない。長らく日本女性に愛された光源氏も、紫式部の創作した仮想男子だった。

癒やしを求めるなら、猫も男子も仮想に限るのだろうか?

「トロとパズル～どこでもいっしょ～」温泉街を舞台にパズルゲームを攻略しながら進む、癒やし系アプリ。無料。

やまぐち・えいこ●作家。最新刊は母と過ごした最後の日々を綴る『いつでも母と』(小学館)。

M OVIE

神がかり的な名演で、伝説のスターの晩年を再現。

文・永 千絵

映画のタイトル〝ジュディ〟という名前にぴんとこなくても、虹のかなたに♪ のメロディを聞いたことのない人はいないのではないだろうか。伝説的な映画から生まれ、今なお人気の高いこの曲を歌ったのがジュディ、『オズの魔法使』で主人公ドロシーを演じたジュディ・ガーランドである。『オズの魔法使』に主演したときジュディは17歳。はっきりいって、特に美しいわけでもなく、当時のセックス・シンボルのような身体的魅力があるわけでもない。ジュディはとにかく、その圧倒的な歌唱力と親しみやすさで、1930年代から'40年代、映画の都ハリウッドを代表する世界的な大スターだった。

眠る時間を削られ、太らないように食事制限され、少女のころから薬漬け。映画製作の現場では「映画に出たいんだろう」「君の歌を待っている観客がいる」と、今なら見過ごされることもないセクハラ、パワハラが常態で、ジュディは心身共に病んでいく。

映画『ジュディ 虹の彼方に』は、世界的な少女スターの面影もない、しかし歌唱力はむしろ円熟味を増していた最晩年のジュディの姿を描く。

1968年、ハリウッドでは忘れられかけていたジュディも、ロンドンのクラブの観客席はいっぱいにできた。子どもたちとの生活費を稼ぐため単身渡英。多くのファンの前に立つ緊張と不安から、いったんは公演を拒否するジュディが、背中を押されて舞台に立ち、歌いだした瞬間、

えい・ちえ●1959年、東京生まれ。映画エッセイスト。現在、カード情報誌の連載をはじめ、各誌で映画評を執筆する。

＼きょろ＼きょろ／ MUSEUM

金井真紀

俳句で遊んだ97年はディープで軽やかだった。

歳をとって「選おじさん眼」が身についてきた。野球選手が選球眼でいい球と悪い球を見極めるのと同様に、いいおじさんを見つける力のことだ。どんな名バッターでも見逃し三振もすれば凡退もするから、ま、その程度の打率なんだけども……。

さて、永田耕衣展のポスターに使われているのは白いあご髭を生やした95歳の時の写真。仙人みたい。それでいて「おもろいこと」を企んでる感じ。わが内なるおじさんセンサーがピーピー鳴った。耕衣さんの句で好きなのは「泥鰌浮いて鯰も居るという沈む」。ぐふふ、とぼけてるなぁ。たまらず姫路に出かけた。

春浅い駅のホームで名物「えきそば」をすすり、レトロな商店街とお城のふもとの小中学校を通って、文学館へ。亡くなって20年以上経つ耕衣さんが「ほい、来たか」と笑っているような展覧会だった。

あぁ、97年を生き切るとはこういうことか、としみじみ思った。事故で手に障害を負い、版画家の棟方志

『生誕120年記念 俳人永田耕衣展』姫路文学館北館（兵庫県姫路市山野井町84）にて4月5日まで開催中。現代俳句の先駆者の97年に及ぶ足跡を関係者所蔵のものや、新発見の資料を含めて展示。☎079・293・8228　10時～17時（入館は16時30分まで）　月曜休館　料金・一般310円

銀幕女優 レトロスペクティブ

山内マリコ

『「女の小箱」より 夫が見た』1964年公開。大映作品。DVDあり（販売元・KADOKAWA）

愛に生きるとはどういうことか？ 女の愛を追求し描き切った傑作！

男は仕事、女は家庭という、昭和から連綿とつづく性別役割分業の意識はいまも強固。現代でも女性は「女の幸せは結婚」という言葉でやんわりと結婚を強制され、子供ができれば社会からは爪弾きにされ、本人の意志にかかわらず、家庭に絡め取られてしまう部分があります。じゃあその「男は仕事、女は家庭」という価値観の一体なにが問題なのか？ それをたった92分で描き切るのが、1964年（昭和39年）に公開された本作『「女の小箱」より 夫が見た』。

株を買い占めて老舗企業の乗っ取りを企む石塚（田宮二郎）は、株式課長（川崎敬三）の妻、那美子（若尾文子）に近づく。結婚7年目だが子供はおらず、仕事一筋の夫に絶望していた那美子は、石塚に惹かれるように。やがてそこに真の愛が芽生えて……。

出世して妻に贅沢をさせてやる、そのためには妻を顧みずに仕事に没頭しても悪くない、という夫のロジックと、「私はただ愛されたいだけ」という妻。そんな考えに対し、彼女の兄はこう言い放ちます。「バカ、愛だなんて。29にもなって文学少女みたいなことを言うな。ここは外国じゃない、日本だ。夫婦関係は恋愛ではなくて生活だ」。兄嫁も「早く赤ちゃん作んなさいよ」と夫の意見に付き従っていることから、これがこの時代の一般的な結婚観であることがわかります。本作のあやや（若尾文子）は、かなり時代に先んじて、結婚システムの欺瞞を見抜いているわけで、その苦悩は深い。しかし、彼女に理解を示そうとした男がいたのです…！

夫の夢は仕事にあり、妻の夢は、そんな男に仕事よりも愛されることにある。性別役割分業の囲いの中で、妻は「仕事と私、どっちが大事なの？」と夫に二者択一を迫るしかできないのです。これは多かれ少なかれ、現代でも女性が抱える本質的な病理かも。愛以外に自分を満たすものを見つけられなければ、煉獄なのです。愛を追求した先になにがあるのか、本作を観ればわかります！

やまうち・まりこ●作家。新刊のアート・エッセイ『山内マリコの美術館は一人で行く派展』が発売中。

ポップ捕物帖

西寺郷太

左からガンゼ（81歳）、めんこE（80歳）、コンブ・アッペカッチャ（94歳）。

リーシリーボーイズは紅白出場を目指す！

去年の11月末に仕事で初めて利尻島に行ったんです。三年前「利尻島で漁師として暮らすお爺さん三人がヒップホップ・ファッションでラップする」という町おこし企画に音楽家として誘われまして。作詞とメロディを僕が担当した曲「We're リーシリーボーイズ」を利尻町がネットで発表したところ、北海道のみならず全国メディアのテレビなどでも話題になったんです。それで今回、第二弾楽曲の制作も依頼された、と。

正直、当初、札幌在住の友人でプロデューサー阿野洋介君からこのプロジェクトの話を聞いた時、恥ずかしながら頭に浮かんだのは「利尻島ってあの『利尻昆布』の?」という情報だけ……。北海道の形を頭に思い描いてもらって一番上、三角に尖ってる部分ありますよね？　あの先端のほんの少し左に丸い島がありまして。美しい「利尻富士」に登る観光客も多い利尻は、すぐそばにある礼文島とともに最高の海産物が取れる裕福な島でした。

この「リーシリーボーイズ」、現在80歳の「めんこE」こと馬場普三夫さん、現在81歳の「ガンゼ」こと藤田武利さん、大正14年生れで94歳（！）の「コンブ・アッペカッチャ」こと吉田欽哉さんの三人なんですが、ともかくお元気で最高に可愛いんです。今回の復活も彼らの強い要望で。

新曲「利尻にカモン！」のビデオ撮影のために僕が島に飛行機でつくとすぐに町長室で挨拶と取材というVIP待遇。町中に三人のポスターや立て看板が。「夢は紅白!」と人生の大先輩達が怪気炎をあげています！

にしでら・ごうた●「ノーナ・リーヴス」ボーカル。近著『伝わるノートマジック』（スモール出版）が発売中。

『ジュディ 虹の彼方に』

監督:ルパート・グールド　脚本:トム・エッジ　出演:レネー・ゼルウィガー、ジェシー・バックリー、フィン・ウィットロック、ルーファス・シーウェルほか　全国公開中。
https://gaga.ne.jp/judy/

右・1968年冬、映画出演も途絶え、幼い子どもたちと巡業ステージに廻るジュディ。中・少女時代はスタジオで睡眠時間を削って映画の撮影が続く日々。左・晩年のジュディを支え、最後の夫になるミッキー。

かつての大スターの姿が甦る。

舞台袖で怯える姿から、定評のあった歌唱力で観客を魅了、舞台の中央でみるみる自信を取り戻していくジュディをワンカットで演じたレネー・ゼルウィガーはアカデミー賞、ゴールデングローブ賞を受賞、まさに、誰に文句がつけられるだろうという、神がかり的な名演を見せる。

一流エンタテイナーとしての歌、舞台上のパフォーマンスのトレーニングを受け、ジュディ本人の声音や仕草を身に着けたレネー・ゼルウィガーは、ジュディの記憶がある観客にはもちろん、ジュディ本人を知らない年代にまで「これがジュディ・ガーランド」を披露してくれる。

ロンドン公演に活路を見出したジュディはプレッシャーのなかで、名曲を観衆に向けて歌いあげる。

AM　SHIMAOMAHO'S　マイリトルラジオ…　FM

ラジオ万博に出展して即席スタジオを開設！

2月10・11日に開催された「RADIO EXPO TBSラジオ万博2020」というイベントに参加した。これまでTBSラジオは毎年秋にTBS本社の麓にある赤坂サカスで屋台あり、企業ブースあり、各番組トークショーありの「ラジフェス」というイベントを開催していた。しかし今年は会場をパシフィコ横浜に移し「RADIO EXPO」と名を変えて、従来通りの出展に加え、番組ブースや3つのステージで行われる番組主催のイベント、そして別ホールでは出演するミュージシャンのライブが行われる大規模フェスに変貌した。

わたしは個人で6畳間ほどのブースを与えられていたが、1月末まで何をやるか決まらず、フリマ、豚汁屋……思いつくのはラジオと関係のないものばかり。まるで文化祭が近づいた学生気分で焦っていたが、ちょうどその頃に締め切りを迎えた（正確には過ぎていた）この連載の前号のコラム「コミュニティーFM」がヒントになり、会場で即席コミュニティーラジオを開設することを思いついた！作家兼スタッフ兼パーソナリティーの3役をこなすことを自らに課し、段ボールで特設サテライトスタジオを作り、会場の様子を伝えるコーナーやイベントとは全く関係のないポエトリーリーディング、会場に来ていた友人を招いてのトークなど、朝9時から夕方6時まで5番組をギャラリーとインスタライブへ向けて配信したのだが……。コラム原稿キッカケに軽い気持ちで始めたこの企画、とにかく死ぬほど大変だった……。詳しい内容は次号に続く！

しまお・まほ●エッセイスト、漫画家。1997年『女子高生ゴリコ』でデビュー。著書に『マイ・リトル・世田谷』。

功とめちゃめちゃ仲良くなり、会社では出世して部長になる一方で、俳壇では異端児扱い。そして94歳で阪神淡路大震災に遭って自宅が倒壊…。一朝一夕でいい顔のおじさんにはなれない。経験が全部、顔になっていくのだ。作句の心得に「野の精神に徹すべき事。これ量よりも質に遊ぶと同義なり（中略）先ず俳句は面白かるべし」とある。また「出会の絶景」が合言葉だったらしい。そうだ、そうだ、出会ってなんぼの人生だ。わたしも人生を遊び倒して、いい顔のおばあさんを目指したい。

かない・まき●文筆家、イラストレーター。最新刊『虫ぎらいはなおるかな？』（理論社）が発売中。

祖母から受け継いだ着物を大切に、少しずつ、私らしさも加えて。

レイナさん
メイクアップアーティスト

着物に興味があるし、着てみたいとも思う。でも、今ではない。着付けやしきたりが何かと難しそうだし、忙しくて学ぶ時間もない。だから、いつか——そんなふうに考える女性が、日本中に数多くいるだろう。メイクアップアーティストのレイナさんもその一人だった。

「祖母がお茶のお師匠さんをしていて、着物には幼い頃からなじみがありました。とても明るくバイタリティのある人で、中学・高校で国語の教師をしながら熱心にお茶を学んで庭に茶室を作り、教室を開くまでになって」

着物も一枚一枚、吟味して揃えていたという。その姿を見て、レイナさんも「いつかは着物を」と思いながら、いつか、にとどまっていたのだが……。

「90歳を過ぎる頃から、時々、祖母が寂しそうに『私がいなくなったら、この着物たち、どうなっちゃうのかしら』と言うようになって、だんだんとその言葉が私の中で大きくなっていきました。思い切って、2年前、着付け教室に通うことにしたんです」

いざ足を踏み入れてみると、着物には、レイナさんのフィールドである美容へとつながっていく発見にあふれていたという。

「たとえば、姿勢。着物って、姿勢が良くないと着崩れてしまいますよね。素敵に着こなしたいと思えば自然に体幹が整うのだと気づきました。そう言えば、祖母も、70代、80代になってからも重いものを軽々と運んでいたんですよ。体幹が整えば、足腰も強くなるのだと思います」

色についても発見があった。

「私は、洋服ではモノトーンを着ることがほとんどなのですが、着物では不思議と明るい色を着たくなります。顔映りやトータルのたたずまいに、洋服とは違った美意識があるということですよね。帯揚げを替えるだけで、同じ着物がまったく違った見え方になることも、面白いなと思います」

そうやって着物を楽しむなかで、自分でも新しい着物を誂えてみたいという思いがつのり、選んだのが今日の一揃いだ。

「改まった席に着て行ける訪問着で、今の年齢にふさわしいものが欲しくなって。華やかでありながら目立ちすぎない、この明るい藤色の地色が気に入っています」

花菱柄の帯は着物と合わせて選び、伊達衿などの小物に、差し色として淡い山吹色を。帯締めは祖母から譲り受けたものだ。

「基本は、祖母からの着物を一枚一枚大切に着ていきながら、折々私の感覚で、新しいものを加えていけたらと思っています」

そんなレイナさんに、メイクについて聞いてみた。着物の日と洋服の日、違えたほうがよいことはあるだろうか？

「大きく変える必要はないのですが、着物は布の分量が多いので、その重量感に負けないよう、工夫が必要ですね。肌はツヤ感を追求するより、少しマットに仕上げたほうがいい。そのぶん目の下にはハイライトでメリハリを。唇を明るめにすることは、皆さん心がけていると思いますが、唇だけが強調されると重心が下がって見えます。バランスをとるため、眉の下辺をライン一足しか二足し分、太くして、はっきりした見え方に。アイメイクも、濃い色で目の際を細く締めるといいですよ。アップヘアのコツは、結び目を片手で押さえ、後頭部の毛をきゅっと引き出すことです」

実はレイナさん、現在、人に着付ける〝他装〟を学んでいるという。

「たとえば、パーティー会場に着物の人が入ってくると、場がうきうきと華やかになりますよね。日本人はみんな着物が好きなんだなと感じます。その着物を楽しむお手伝いも、これからしていけたらいいですね」

祖母から受け継いだ帯。「梅の柄の帯は初釜の日などに、右の富士山の綴れ帯はおしゃれ着としておめでたい席にも締めていたものだそうです」

レイナ●大手化粧品メーカー勤務後、独立。本誌のメイク連載をはじめ雑誌、ウェブ、広告で活躍するほか、主宰する予約制サロン「Crystalline」では、プライベートメイクレッスンも。著書に『いくつになってもキレイになれる』がある。

ヘア&メイクを通じて、着物を楽しむ
お手伝いを。これからの私の夢のひとつです。

撮影・青木和義　着付け・奥泉智恵　文・西端真矢

美容情報

愛用者からの喜びのお便り

ゴマの美肌成分をまるごと使用。私の印象が「ガラリと変わった」感動体感。

ある日、母から紹介された1つのクリーム。顔全体の印象がどんどん明るくなっていくのがわかるのです。母の周りにいる人も、みんなハリのあるキメ細かい肌…。そんな光景を目の当たりにしたら、使わずにはいられなくなりました。

母の肌が不思議で仕方なかったですね。

日々、肌荒れの悩みが絶えなかったという大谷さん。

「女性なら誰もが『きれいな肌に…』という願望は漠然と持っていると思います。私もその一人でした。でも理想と現実のギャップは、簡単には埋められないんですよね」

そんなある日、お母さんの肌がずいぶんと違うことに気づき、不思議に思ったそう。

口コミで同僚にも広がって、今では職場中で使われているのだそう。
福岡県 大谷 優子さん(30)

「自分の目を疑ってしまうほどの変わりようでした。目元の悩みも気にならなくなって…」

そこで知ったのが、ゴマを使った『すべすヴェーダ』というクリーム。

「ゴマ工場で働いているお友達からもらったみたいなんですけど、とにかく『なんで?』と思うほど、明るくキメ細かい肌の人たちばかり」

実はこのクリーム、原料はなんとゴマとビタミンEとミツロウだけという正真正銘の天然成分100%。

ゴマはエステなどでも用いられている「アーユルヴェーダ※」のひとつということを聞いていたし、こんなシンプルな材料の化粧品なんて普通はないからすごいなと思ってすぐに使ってみることにしたそうです。

肌の手入れはわずか2、3分。しかも心地よく感じられます。

「使い始めて15日目頃に、ハッと気付きましたね。いつもしっとりしていて、ハリも出てきたみたい。朝も夜も、ほんの少量をお肌に馴染ませるだけでしっとり潤っているから、お手入れするのが心地よく感じますね。」

先日、5つになる親戚の子に思いがけない一言を言われ、感激したそう。

「どうしたらおねえちゃんのようにきれいになれるの?って。予想外の一言に、改めて自分の肌に自信が持てるようになりました。」

―笑顔が素敵な大谷さんでした。

※アーユルヴェーダとは

アーユルヴェーダとはインドから生まれた、健康・美容の維持、増進を目的とした伝承の学問です。その歴史は約3000年と言われ、現代ではヨーガと並び、エステティック、リラクゼーション系サロンでも「油剤法(スネーハナ)」という主にごま油を使って、皮膚に蓄積されたドーシャ(増加した不要物)を取り除く方法等が取り入れられています。

天然成分100% ゴマのスキンケアクリーム
すべすヴェーダ®
全成分はたった3種類。ゴマ油・ミツロウ・天然ビタミンEだけ。もちろん全て天然成分100%です。20g 定価3,520円(税込)。
※初回お試し特別価格1,500円(税込)
今だけ送料無料でお届けします。
(2020年5月末まで)

美容業界のプロも使用するホンモノのクリームです。

今話題のアーユルヴェーダでも使用されるゴマ油。昔から、ゴマには肌と密接な関係がありました。「すべすヴェーダ」は、ごまに含まれる美肌成分をまるごと使い、天然成分100%の原料で作られたスキンケアクリームです。

使い方は簡単。お化粧水の後にほんの少量をうすーくお肌に馴染ませるだけ。それだけでお肌がすべすべに!夜はナイトクリームとして、日中はお化粧の下地として、一日中しっとり肌を保ちます。

この商品は実際に、リラクゼーションのお店や、美容院で働く美容師さんなど、美容のプロが実際に使用されています。他では手に入らない、ホンモノのクリームを、是非お試し下さい。

※「すべすヴェーダ」は株式会社ゆいの登録商標です。

PR

■ご注文・お問い合わせ

TEL 通話料無料 0120-014-207
【受付時間】月～土：午前9時～午後5時
※携帯電話からもご利用可能

FAX 通信料無料 0120-580-014 (24時間受付)

インターネット ゆい 検索
http://www.yui1.co.jp
※HPは定価表示ですが、注文画面の備考欄に「CRV325係」とご記入頂きましたらお試し価格1,500円にてお届けさせて頂きます。

FAX・ハガキは、①CRV325係②商品名(すべすヴェーダ)③郵便番号④住所⑤氏名(ふりがな)⑥電話番号を明記下さい。
[ハガキ送付先] 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-4-8 ダヴィンチ博多シティ 4F (株)ゆい
●お届け／ゆうパケット(ポスト投函)にて1週間前後●お支払／同封の振込用紙にてコンビニまたは郵便局払い●返品／未開封に限り8日以内(返送料はお客様負担)※お客様の個人情報は商品発送他、当社の案内以外の目的には利用致しません。

素顔の笑顔を創りたい―
株式会社ゆい
yui co.,ltd.
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-4-8
ダヴィンチ博多シティ 4F

人生後半を「私」らしく楽しく生きるヒント

〝加害者にならない〟視点からも平和の大切さをつづり、日中韓で同時刊行した絵本が読まれています。

浜田桂子さん 絵本作家

はまだ・けいこ●1947年生まれ。桑沢デザイン研究所卒業後、田中一光デザイン室勤務を経てデビュー。著書に『てとてとてとて』『わらう』『ぼくのかわいくないいもうと』ほか。

左上から時計回りに、日本、韓国、香港、中国版。『へいわってどんなこと?』〈日本語版〉(童心社 1,500円)。浜田さんが開いたページには平凡な日常を破壊する爆弾を〈おとさない〉とある。

戦争反対、平和が大事。小さなころから教えられ、誰もがお題目のように口にする。でも、じゃあ平和って、自分の暮らしの中で具体的にどんな状況を指すのだろう。

それを〈ぼくがうまれてよかったっていうこと。〉や〈あさまでぐっすりねむれる。〉など子どもの視点でつづった絵本、『へいわってどんなこと?』を2011年に「日・中・韓平和絵本」シリーズの一冊として刊行し、10万部を超え、ロングセラーにもなっている絵本作家・浜田桂子さん。出版の経緯や込めた思いについて聞いた。

「日・中・韓平和絵本」は2005年、その2年前に日本政府がイラク戦争支持を表明し、教育基本法改正が進むなど徐々にキナ臭くなっていく世相に危機感を覚えた田島征三さんや浜田さんら日本の絵本作家が、平和をテーマに共同出版しようと中国や韓国の作家たちに呼びかけて実現したプロジェクト。

冒頭、黒々と不気味な戦闘機の影と〈せんそうをしない。〉という9文字にドキッとさせられる。〝私／私たち〟は、という一人称の主語を暗示する能動的な表現だからだ。

「私たちは戦争を被害者の立場で語りがち。空襲で人が逃げ惑うといえば自国が被害を受けた場面ばかり思い浮かべ、日本が中国・重慶などを空爆し、市民を大勢殺傷したり、朝鮮を植民地支配した歴史を忘れがちです。そのことを韓国の作家に直言され、そのとおりだと私自身が再認識しました」

加害者にも被害者にもなりたくない、というメッセージに子どもたちは大人以上に敏感で共感的。

「戦争を始める愚かな大人たちに、やめて、そんなことしたくない、と主張できる場に子ども(語り手)を立たせたら言葉が自然と能動的に出てきました。受け身から主体的な言葉に変わった転換点でした」

命がつながるすばらしさ。その道をはばむものに抗っていく。

デビュー作は1984年の『あやちゃんのうまれたひ』。10代で両親を亡くし、命のはかなさを痛感してきた浜田さんが、出産を経て、命がつながるすばらしさに出合い直した感動を、自分のために記録した絵と言葉がきっかけだった。その後、作品に寄せられた多くの読者の手紙が浜田さんの作家としての方向を決定づけることに。

「お手紙の内容は違っても、伝えてくれていることは同じでした。『生まれてきたことが無条件に祝福され、周囲を幸せにしている、と子どもたち自身が実感できることが大切』ということです。私の絵本づくりの根っこになりました。それが阻まれてはならない。だから平和が大事。戦争はもちろん、虐待や差別やいじめの被害者にも加害者にもならないことが」

ここ数年、小・中学校を訪ねるたび、規律や管理優先を感じるそう。

「子どもたちが追い詰められ、自尊心を奪われないように願っています。日本の社会は効率や結果が重視され、先生も親も余裕を失い疲れています。どうしたら、と悩むときは絵本を開いてみるのはいかがでしょうか。ハッとさせられる何かが感じ取れると思います」

お話会などで全国の小・中学校を訪問。「子どもたちの声を聞くことを大切に、今を生きる対等な人として向き合います」(写真提供・童心社)

撮影・土佐麻理子　文・寺田和代

● 年を重ねて第二の人生を楽しんでいる方、新たな生きがいや仕事を始めた方、介護に関する体験や情報がありましたら、〒104-8003 東京都中央区銀座3・13・10　マガジンハウス クロワッサン編集部「女の新聞」係まで郵送でお知らせください。

「未病を防ぐ」ムックです。

毎月1テーマを丁寧にわかりやすくお伝えします。

最新号

読む養生・漢方特集
Dr.クロワッサン
ドクター

漢方って難しい？古くさい？苦い？そんなことありませんよ

ゆるゆる漢方家
櫻井大典さん

50代からの養生はよく寝て、まあまあ歩いてちょっと考えて食べる。

効果
・肩こり・頭痛・憂うつ・不眠・物忘れ・冷え・だるい

不調が消える、ふだん漢方

おいしく食べくよくよしない、漢方的暮らし。

スタイリスト
伊藤まさこさん

いつものごはんが、たちまち食養生に。

疲れ知らずの常備菜、体を養う万能調味料。

料理研究家
パン・ウェイさん

いつものお茶に足すだけ、かんたん漢方茶。

効果
・ダイエット・お腹の張り・頭痛・冷え

いつものお茶に ＋ まぜるだけ ＝

カンポースタンド店主
山崎薫さん

ツボ養生は、爪楊枝とペットボトルで。

効果
・寒さ対策・肩こり・首こり・頭痛・ストレス

鍼灸師
若林理砂さん

MAGAZINE HOUSE MOOK

定価 891 円（税別）

薬を飲むほどではないけれど、なんとなく調子が悪い。
そんなときこそ漢方を。ふだんの暮らしの中でできる、
漢方で体を養う最もやさしい入門書です。

イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン
INFORMATION

乳香由来の新成分配合で 美白レベルを一歩先へ

“デルメッド”の美白有効成分コウジ酸配合クリーム2点が満を持してリニューアル。全顔用で顔全体に広がるシミや黄ぐすみを逃さず集中ケア。スポット用で目立つ濃いシミをケアし、潤いと美白成分をすみずみまでいきわたらせ、より明るく、より透明感のある美白肌へと導きます。医薬部外品。㈬三省製薬📞0120・847・447

“つけるだけで気軽にバストケア” ワコール 2020春夏の新発想ブラ

重力によるバストの皮ふ伸びを抑える、ボディケア領域にもとづいた「重力に負けないバストケアBra」（全5色、5,800円～6,300円）が発売。カップ内側のバストケアシートがバストに密着して、日常の様々な姿勢においても動かさず、重力の影響を受けていない状態に近いまる胸をキープします。㈬ワコール お客様センター📞0120・307・056

※表示価格は希望小売価格

アンテドラッグステロイド配合で 花粉によるつらい鼻水・鼻づまりに効く

「ナザールα AR0.1%〈季節性アレルギー専用〉」は、有効成分を医療用と同量（1噴霧中）配合した点鼻薬。抗アレルギー作用と抗炎症作用により、鼻水、鼻づまりなどのつらい症状をブロック。眠くなる成分は入っておらず、花粉シーズンをしっかりカバーできます。㈬佐藤製薬☎03・5412・7393 https://www.stona.jp/nazal-ar/

※指定第2類医薬品

テフの栄養をぎゅっと閉じ込めた サクサクのテフフレークで手軽に

わずかケシの実ほどの大きさに、鉄分、亜鉛、カルシウム、ビタミンB群、たんぱく質、食物繊維…と豊富な栄養素がギッシリ詰まった、2020年注目のスーパーフード・テフ。「ラブリーテフフレーク」で毎日の食事に1日大さじ一杯からの健康を。㈬トレンドオンライン☎050・3656・8087 https://www.trendonline.jp/lovelyteff/about/

機能性とシンプルなデザイン性の 「STAN.」シリーズに新色が登場

共働きや子育て世帯向け「STAN.（スタン）」シリーズの“ホワイト”柄が新発売。離乳食が簡単に作れるIH炊飯ジャー（NW-SA10型）と、ミルク作りに役立つ電動ポット（CP-CA12型）。陶器のような素材感に明るい印象が加わり、生活空間になじみます。㈬象印マホービン お客様ご相談センター📞0120・345135 http://www.zojirushi.co.jp

※オープン価格

健康＋簡単な米粉ライフを実現 金芽米のパンケーキミックス

家庭でも簡単に“米粉100%”のパンケーキが作れる「金芽米の米粉パンケーキミックス」（1袋150g、税込250円）が発売。精米技術で栄養と美味しさを実現した「金芽米」の米粉は、通常の米粉よりも生薬機能を享受できるほか、“だま”にならず、焼き上がりも、もっちりふわっと食感に。㈬東洋ライス📞0120・61・7550* http://www.toyo-rice.jp/

※アンテナショップ「キンメッコキッチン」、オンラインショップで販売
※平日のみ9時30分～17時

肌本来の美しさを呼び覚ます 新感覚の保湿美容液をプレゼント

潤いと毛穴の目立たない美肌のためのブースター美容液（30㎖、5,400円）を5名の方に。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記して、〒141-0001 東京都品川区北品川5-3-1-1316（株）グレースマリン「イソマリン イルミーヌ モイスト ブースター プレゼントCR係」まで*。㈬グレースマリン☎03・6451・0175 https://isomarine.jp

※応募締め切りは、4月10日（金）着分まで

年齢を重ねた忙しい女性に。 新オールインワンクリーム誕生

ベキュアより忙しい現代女性に向けてVECUA GRAND（ベキュア グラン）が誕生！ エステのノウハウがたっぷり詰まった1品7役のオールインワンクリーム（朝用*／夜用）。日本古来の食の恵みに着目し、長命草エキスやコメ発酵液（保湿）などを配合。天然製油の香りも心地よい。㈬VECUAお客様相談室📞0120・941・554

＊4月1日発売

女性の薄毛と抜け毛に効果。 健やかな髪を育む地肌エッセンス

地肌を元気にする「薬用リリィジュ」（医薬部外品 75㎖、4,700円）は、桐葉や桑白皮など独自の厳選した植物エキスのほか、スーパーヒアルロン酸やエチニルエストラジオールを配合した、女性のための地肌エッセンス。液だれしにくく、香りも爽やか。頭皮をマッサージして血行をよくした後、リリィジュをつけるのがおすすめ。㈬ウェルベスト☎0120・430・114

応募の際は、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記してください。掲載されているプレゼント情報は、提供各社が実施しているものです。皆様の個人情報などの応募情報については、提供各社にて管理されます。プレゼントの当選発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

87歳の現役婦人科医師

Dr.野末の女性ホルモン講座

23

野末悦子さん
産婦人科医師、久地診療所婦人科医

のずえ・えつこ●横浜市立大学医学部卒業。川崎協同病院副院長、コスモス女性クリニック院長、介護老人保健施設「樹の丘」施設長などをへて現職。

Q 動脈硬化の治療をすることになりそうです。HRTは中止すべきですか。

51歳で閉経して、そのタイミングでHRT（ホルモン補充療法）を始め、4年になります。食べ歩きが好きで、体脂肪率は30％と、ずっと高めです。じりじりとコレステロール値が上がってきていたのですが、昨年の健康診断で脂質異常症の診断が。動脈硬化の恐れがあるので、内科で治療するように指導がありました。もしかしたらHRTはやめなければいけないのでしょうか。（I・Rさん 55歳 会社員）

A HRTをやめる必要はありません。他科と連携して治療しましょう。

I・Rさん、脂質異常症と診断されて、驚かれたのですね。HRTを続けてもいいのか迷っていらっしゃるようですが、やめる必要はまったくありません。

閉経前後から、女性のコレステロール値が高くなることはよく知られています。HRTはLDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）を低下させることがわかっていますが、I・Rさんのように基準値を超えてしまうと、脂質異常症と診断されます。このまま放置しておくと、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが上がってしまいます。

I・Rさんは、今回の健診結果をもって、かかりつけの婦人科医にご相談ください。できれば、循環器内科を紹介してもらい、治療が必要であれば始められるとよいでしょう。

一般的に、LDLコレステロール値が180mg／dLを超えると薬物治療を始めることが多いようです。

私の場合、循環器内科、脳外科、整形外科と常に連携をとっており、HRTを始める前に患者さんのリスクの有無をチェックするようにしています。患者さんに治療が必要になった際も、連携をとりながら婦人科の治療をすすめていますが、ほとんどの場合、HRTを中止する必要はありません。

医師によっては、動脈硬化のリスクを考慮して、**経口剤よりも血栓のリスクが少ない貼付剤（貼るタイプ）やジェル剤（塗るタイプ）をすすめる婦人科医もいますが、基本、私は患者さんご本人が使いやすい剤形を選んでよい**と思っています。もちろん、貼付剤やジェル剤を試すのもいいですね。その上で、使用感の好みで選ぶこともできます。貼ると肌がかぶれる人もいますし、毎日飲む錠剤は忘れるという人もいますし、塗るタイプは冬冷たいのでイヤだという人も。貼るタイプの中には、エストロゲンと黄体ホルモンとの合剤もあります。いずれにせよ、医師とのコミュニケーションが大事です。

さて、I・Rさん。この健康診断の結果を機に、治療だけに頼らず、運動や食事など生活習慣も見直してくださいね。

※症状や治療法には個人差があります。必ず専門医にご相談ください。

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症
non-HDL コレステロール	170mg/dL以上	高non-HDLコレステロール血症
	150～169mg/dL	境界域高non-HDLコレステロール血症

出典：日本動脈硬化学会編「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」

総コレステロール値よりも、LDL値が高い、HDL値が低い、高トリグリセライド（中性脂肪）で判断される。

健康診断の結果で右往左往しない。冷静に対応すべし。 Dr.野末

撮影・岩本慶三　イラストレーション・小迎裕美子　構成・越川典子

クロワッサン 定期購読のお知らせ

『クロワッサン』が、
毎号、確実にお手元に届きます。
年間定期購読料金：9,890円

特典
《通常購入の場合》
● 年間13,540円のところ
年間9,890円
※2019年3月～2020年2月発売（発売時の消費税）で計算
● 送料無料！

＼1年で／ 3,650円もお得！

お申し込みは、電話、ファックス、ウェブサイト、携帯電話からどうぞ。

● 電話の場合
【マガジンハウス読者サービスセンター】
0120-797-300（9：30～18：00、土・日・祝日・年末年始を除く）

● インターネットの場合
https://magazineworld.jp/info/subscribe/

● ファックスの場合
【マガジンハウス読者サービスセンター】
0120-679-300（24時間受付、年中無休）
便箋程度の用紙に、『クロワッサン』定期購読申し込みとお書きの上、お名前（漢字とふりがな）、郵便番号、住所、電話番号、ファックス番号（お持ちであれば）、Eメールアドレス（お持ちであれば）をお書き添えください。代引希望の場合は代引と記入してください（手数料無料）。

電子版の定期購読も選べます。

● 詳しくはホームページをご覧ください
https://magazineworld.jp/croissant/croissant-app/
記事を音声で読み上げる「読み上げ」機能付き。音声の男女別、スピードも変えられます。

● App Storeから
クロワッサン　検索

《注意事項》
● 初回送本時に振替用紙（郵便局・コンビニ用）をお送りします。
● 発送は日本国内に限ります。
● やむを得ず中途解約される場合は、割引の特典はなくなります。お支払いいただいた金額から送本の済んだ号の定価（特別定価含む）を差し引いた金額を郵便小為替でお返しします。

特別編集版やバックナンバーはこちらから。

クロワッサン特別編集版

【保存版】女性のカラダを守る大豆発酵食健康法。
おいしく食べながらの更年期ケアを紹介。ホルモン不調世代に。
1,078円

【増補改訂】【最新版】地震・台風に備える防災BOOK
地震への備えに、近年多い台風など風水害の対策も加えた新装版。
1,078円

【保存版】体の調子を整える大人の女性のトレーニングBOOK
末永く健康的に過ごすため、大人に必要な運動を懇切丁寧に解説。
1,019円

【保存版】料理 片づけ 掃除の時短習慣。
毎日の家事を効率よく回すヒントが満載。大掃除の際の参考にも。
990円

【保存版】素材の出会いで、美味しい一皿。
本誌で人気の、長尾智子さんの連載。春夏の料理レシピを一冊に。
1,000円

クロワッサンバックナンバー

すぐ実現できる、3kg痩せ。
No.1013　560円
運動が苦手な人も食事を我慢したくない人も。無理なく取り入れられる方法を厳選しました。

誰でも毎月1万円貯められるみんなの節約術。
No.1014　550円
日々の小さな節約は未来への投資。今すぐ始められる節約の工夫をお金のプロに徹底取材。

目標は5歳若見え！肌とメイクの㊙術。
No.1015　560円
自分の顔に年齢を感じた時こそ試してほしい、メイク術やマッサージ法をたっぷりご紹介。

ご購入方法

● 特別編集版の書籍・ムックは、お近くの書店もしくはネット書店からご購入いただけます。
● 本誌バックナンバーをご希望の方は、お近くの書店もしくは当社のホームページより、オンラインでもお求めになれます。
https://magazineworld.jp/croissant/back/
※ご希望の雑誌と号数を選択してください。
詳しくは上記URLまで。
● 表示価格はすべて税込です。

在庫状況は変わることがあります。HPで在庫をご確認のうえお早めにご注文いただくことをおすすめします。在庫については可能な限り丁寧に保存していますが、なかには少々汚れている場合もございます。予めご了承下さい。

クロワッサン
1018号のお知らせ
3月25日(水)発売
予価590円(税込み)

見た目が良くて、使って便利！

暮らしの道具・決定版。

お米好きが太鼓判を押す、
ごはんをおいしくする道具。

あの人のキッチンを拝見、
料理が楽しくなるアイテム。

実用面でもデザインも妥協なし、
男たちご自慢の、愛用品報告。

まさか、これが100円で!?
目利きに聞いた手放せない品。

大人になっても大好き！
作業が楽になる文具ガイド。

長く支持されるものには理由がある。
温故知新、ニッポンの生活道具。

軽くて丈夫、一台何役も。
アウトドアグッズを日常に。

料理家・坂田阿希子さんが新潟へ。
モノ作りの町を訪ねる。

第2特集
大人の下着研究。

クロワッサンの電子雑誌サービス、
すきま時間にさっと読めて人気です！

- Apple Newsstandで定期購読できます（iPhone、iPadで読めます）。
- NTTドコモの雑誌読み放題サービス「dマガジン」でも読めます。
- amazon kindleストアなどの電子書店で最新号&バックナンバーが購入できます。
- 三省堂書店全店、TSUTAYA（一部対象外店あり）で『クロワッサン』を買うと電子版が無料で付いてきます。

「人間は、骨になるとみんな同じだからいい」

祖父・外骨

文・中嶋朋子

母方の祖父は彫刻家で、親戚一同の自慢の存在。様々に作品を残しており、親戚が集まると、作品を眺めては、母、叔父、叔母たちは、思い出話に花を咲かせる。五十代という若さで亡くなってしまったので、私は残念ながら、祖父には会えていない。作品で知るだけの祖父。墓石も祖父の作品から作られており、しかも、かなり抽象作品なので、田舎のお墓では、ひときわ異彩を放っていて、小さい頃から、お墓参りに行くたびに「おじいちゃんってどんな人だったんだろう?」と、会わずとも、心惹かれる存在だった。

明治生まれの祖父、昔の人だが、様々なことにもトライした柔軟な人だった。木彫り、ブロンズ、絵画、書などの掛軸、能面、抽象、具象、プリミティブな作品と、その表現は多岐にわたる。愛妻家でもあったので、祖母をモデルにした作品も多い。率先して料理もし、出掛けるとなると、真っ先に、祖母の下駄を玄関先で揃えたという。祖母をあまりにも大事にする祖父の姿に、子供たちは、やきもちを焼いたとか。

なにかと〝男子たるもの〟という枕詞がつくような時代に生きた人だもの、祖父は、かなり変わり者だったんじゃなかろうか? アーティスト気質ってやつになるのかしら? 母から聞く、祖父との暮らしの中でのちょっとしたエピソードからは、変なところに頑固で、それでいて、子供のような素直さと好奇心に溢れた、チャーミングな人となりを感じずにはいられないのだ。

祖父の雅号にも、ニヤリとさせられる。祖父が作家として名乗っていた名は〝外骨(がいこつ)〟。シンプルで洒落てる。きっと、かなりの洒落者だったに違いない。この雅号にした所以を問われると「人間は、骨になるとみんな同じだからいい」と答えていたそうだ。〝一皮剥けば皆同じ〟、シンプルに〝素地のまま〟に在ろうとした哲学がそこに感じられる。あと、ちょっとした皮肉屋精神も(笑)。まあ、真っ直ぐで優しい人だったので、理不尽な出来事、差別は許さず、困った人があれば、飛んでいって尽力したらしい。未だに「おじいさんには良くしてもらったから」と、孫の私まで親切にしてもらうことが多いので驚く。

そんな祖父が彫った、木彫りの観音像が、祖父たちの地元のお寺に奉納されている。一年に一回、御開帳があり、法要する日がある。今回は、その日が週末にあたったので、従姉妹と、それぞれの母親を伴ってお詣りに行ってきた。祖父が彫った観音像は、招福観音と呼ばれるもので、なんと、足元に招き猫を伴った観音様の像なのだ。素朴に彫り上げられた観音様と、ちょこんと手を挙げている猫。木肌のままの仕上げで、とても素朴。観音様も招き猫も、丸っこく、ふくよか、かなりの癒し系なのだ。

初めて拝観した時、祀られている観音像だからと恭しい気持ちで対面したのだが、〝ゆるキャラ〟にも通ずる柔らか~い御姿に、腰砕けになったのを覚えている。祖父の、荘厳とは真逆の、思わず顔の綻ぶ観音像を彫り上げたセンスに、ニヤついてしまった。会ったことはないけれど、たまらなく祖父のことが好きになった。

〝外骨〟という雅号しかり、お詣りに行った者を思わずニヤつかせてしまう観音像しかり、チャーミングで、ウィットに溢れた祖父の精神を「引継げますように」と、祖父の観音像に、改めて手を合わせてきた。お寺の境内では、甘酒が振る舞われたり、招福観音に因んだ招き猫の販売があったり、それはそれは賑やかだった。人々の笑顔に包まれ、祖父のように、人を笑顔にする一翼を担えたら――とも、願ってきた次第。

イラストレーション・Hamano Fumiko

なかじま・ともこ●女優。映画、舞台を中心に活動。現在、TBSラジオ『ラジオシアター～文学の扉』でラジオドラマを演じ、パーソナリティーも務める。NHK BSプレミアム『コズミック フロント☆NEXT』ではナレーションを担当。今年の秋は舞台『リチャード二世』に出演予定。

逸品クローズアップ

天然素材と機能性の融合

PR

ゴマの恵みを詰め込んだ「ゴマのシャンプー」これ1本で、髪本来のツルツルの艶髪に。

「ゴマがこんなに髪にも良いなんて！」という驚きの声が絶えないという。

ごまくりあ
シャンプー

100%アミノ酸系
ゴマのシャンプー
「ごまくりあシャンプー」
（250ml）
通常価格 4,070円（税込）

初めてご購入の方限定

初回限定特別価格 2,500円（税込） 送料無料

コシ、ツヤがない。パサつく。ボリュームがなくなってきた…。そんな髪の悩みを持つ女性達からいま注目を集めているのが、ゴマを使った「ごまくりあシャンプー」という製品。

一般的なシャンプーに使用されているアルコール系の洗浄成分は一切使用せず、人の肌や髪と同じ「アミノ酸系」の洗浄成分のみを使用。髪や地肌を傷めず、さらにゴマの恵みにより髪に潤いを与えるため、リンスやコンディショナーは不要。これ1本で髪本来のツルツルの艶髪に導いてくれる。もちろんシリコン剤などは一切使用していない。

開発・販売しているのは、「機能する天然素材」にこだわり、特にゴマを主原料としたスキンケア製品で多くのファンを持つ、福岡県福岡市の（株）ゆい。使った女性達から「髪本来のツヤがどんなに美しいものだったかを思い出して感激しています。」「鏡で見る自分の髪のボリュームに驚いています。」といった実感の声が日々寄せられるとのこと。

髪と地肌の「質」を根本から高めたい人に、ぜひ使って欲しい逸品だ。

●今回、初めてご購入の方に限り、通常4,070円（税込）を初回限定特別価格2,500円（税込・送料無料）にてお届けします。

■ご注文・お問い合わせ

素顔の笑顔を創りたい―
株式会社ゆい
yui co.,ltd.
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-4-8
ダヴィンチ博多シティ 4F

TEL 通話料無料 0120-014-207
【受付時間】月～土：午前9時～午後5時
※携帯電話からもご利用可能

FAX 通信料無料 0120-580-014（24時間受付）

インターネット ゆい 検索
http://www.yui1.co.jp
※HP上は定価表示となっておりますが、注文画面の備考欄に「CRS325係」とご記入頂きましたら初回限定特別価格2,500円にてお届けさせて頂きます。

FAX・ハガキでのご注文は、①CRS325係②ごまくりあシャンプー③郵便番号④住所⑤氏名（ふりがな）⑥電話番号を明記下さい。
[ハガキ送付先] 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-4-8 ダヴィンチ博多シティ 4F （株）ゆい
●お届け／1週間前後●お支払／代金引換（手数料無料）またはクレジットカード●返品／未開封に限り8日以内（返送料はお客様負担）※お客様の個人情報は商品発送他、当社の案内以外の目的には利用致しません。

croissant No.1017
2020年3月25日号（毎月10日・25日発行）3月10日発売　第44巻第6号　昭和52年6月2日第三種郵便物認可　発行人／芝崎信明　編集人／郡司麻里子
〒104-8003東京都中央区銀座3-13-10　株式会社マガジンハウス　編集部☎03-3545-7061　受注センター☎049-275-1811

マガジンハウス
特別定価590円　本体536円　雑誌20684-3/25
4910206840309
00536